

A GUIDE TO *sleep*WELL

12 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EMPEZAR A DORMIR BIEN

01

Mantén un **horario fijo** para acostarte y levantarte, incluso durante el fin de semana

02

Procura exponerte a la **luz natural** lo más posible y desde que te levantes, es el mejor **sincronizador** de los ritmos circadianos

03

Qué y cuánto **comes y bebes** afecta a la calidad del sueño: evita la cafeína y la teína a partir de las 15h, las comidas copiosas y los **procesados**

04

Duerme **siesta** si lo necesitas, pero que no dure más de 20 minutos

05

El **alcohol** tiene efecto sedante, pero NO ayuda a dormir y mucho menos a tener un sueño reparador

06

Practica **ejercicio** de forma regular, pero evita la actividad de alta intensidad antes de irte a dormir, el exceso de **cortisol** puede impedirte conciliar el sueño

07

Tu **dormitorio** es tu templo del descanso: mantenlo ordenado, ventilado y a temperatura agradable. **Disfruta** del proceso de dormirte

08

Apaga todos los **dispositivos electrónicos** al menos 2 horas antes de irte a dormir. La **luz azul** afecta a la producción de melatonina

09

La **desconexión mental** es fundamental para entrar en **modo 'descanso'**, practica meditación, *journaling* o cualquier actividad que te ayude a rebajar el **estrés**

10

Evita sobrecargarte durante el día: la **multitarea** y la **híperactividad** son dos estresores, y cuanto más acelerados vayamos durante el día más nos costará parar por la noche

11

Practica el **slow-living**: no es hacer las cosas despacio, sino dedicarles el tiempo que requieren

12

Practica la **autocompasión**. Ser disciplinado no significa ser rígido e inflexible. Se **amable** contigo