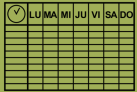


RECOMENDACIONES



- Sigo un horario de sueño.



- Hago ejercicio todos los días nunca cerca de la hora de dormir



L M X J J V S D

- Tomo la luz solar 30 minutos todos los días



- Duermo siestas cortas de 30 min

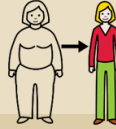


Beneficios del sueño

- Aumenta la creatividad



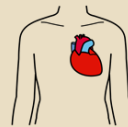
- Perder peso



- Estar más sano



- Cuida el corazón



- Estarás más fuerte



- Tu salud mental mejorará



Hábitos
y estilos de
vida saludable

“El Sueño”
Dormir bien





ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

QUE ENTENDEMOS POR HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Son el conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso que nos ayudan a vivir una vida más saludable.



Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB

Estilos de vida saludables
Ministerio de Sanidad
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

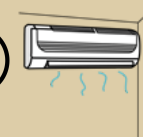
Día Mundial del Sueño
<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-sueno>



- Apago los ordenadores, tablet, televisión o móviles antes de acostarse.



- Me creo un buen ambiente antes de dormir



- Leo o escucho un libro antes de acostarme



- Evito comidas pesadas antes de dormir

