

Si quieres dormir bien,  
sigue estas recomendaciones  
**antes de acostarte**



## OJO CON EL CONSUMO DE:



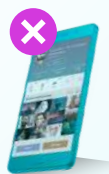
### CAFEÍNA

*6 horas antes de dormir*



### ALCOHOL Y COMIDAS PESADAS O MUY AZUCARADAS

*4 horas antes de dormir*



### CONTACTO CON PANTALLAS

*2 horas antes de dormir*



### EXCESO DE LÍQUIDOS

*1 hora antes de dormir*



## ADEMÁS...

### HAZ QUE TU CAMA SEA UN LUGAR DE DESCANSO Y RELAJACIÓN

*Evita el uso de dispositivos electrónicos  
en el dormitorio*

### EVITA SIESTAS

*de más de 45 minutos durante el día*

**Bajando el consumo de estos elementos, podrás dormir mejor durante la noche**