

[+ New Chat](#)

Chatbot

02:58:01 PM

Hola, soy Lucy. Qué quieres hablar conmigo hoy?

User

02:59:49 PM

¿Es verdad que el sueño da energía?

Chatbot

03:06:51 PM

El sueño no da energía en forma directa, pero ayuda a regenerar la energía del cuerpo. Durante el sueño, el cuerpo puede repararse, renovar y mantener la homeostasis hormonal, lo que puede afectar la energía general. Además, el sueño puede ayudar a regular la liberación de ciertas hormonas que controlan la entrada de energía en el cuerpo.

03:07:25 PM

Sources:

Podcast: Psicología Al Desnudo | @psi.mammoliti

Episodio: T2 E28 - Dormir bien puede salvarte la vida

Content:

El buen sueño también equilibra la insulina y la glucosa en sangre, regula cuánto hambre tenemos y mantiene una microbiota saludable en el intestino. Además, dormir lo suficiente reduce la presión sanguínea y nos ayuda a mantener el corazón en buenas condiciones. Estoy segura que alguna vez pasaste toda una noche despierto o despierta. O te quedaste en vela hasta muy tarde, en la madrugada,

Podcast: Psicología Al Desnudo | @psi.mammoliti

Episodio: T2 E28 - Dormir bien puede salvarte la vida

Content:

en vela hasta muy tarde, en la madrugada, trabajando en algún proyecto importante o atrapado en una rueda interminable de pensamientos. Todos tuvimos noches de insomnio alguna vez. El problema no es tener una noche de desvelo, sino la falta crónica y sostenida de sueño. Quedate conmigo que te cuento por qué. Vamos a meternos a entender algunos mecanismos del sueño.



Type your message here...

