



# 13 DE MARZO DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

EL SUEÑO ES UNA NECESIDAD BÁSICA DE NUESTRO ORGANISMO QUE NOS PERMITE DESCANSAR Y RECUPERARNOS FÍSICA Y MENTALMENTE.



CONOCE LAS FASES DEL SUEÑO:

FASE 1:  
\*INICIO DE SUEÑO LIGERO  
\*ACTIVIDAD MUSCULAR DISMINUYE

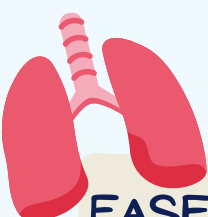


FASE 2:  
\*INICIA ESTADO DE TRANQUILIDAD

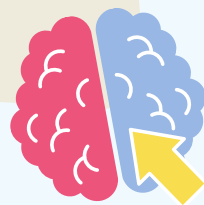
RELAX



FASE 3:  
\*RESPIRACIÓN Y TEMPERATURA DISMINUYEN



FASE 4:  
\*PERIODO DE REPARACIÓN DEL CUERPO  
\*SEGREGACIÓN DE HORMONAS Y NEUROTRANSMISORES



FASE 5:  
\*ACTIVACIÓN DEL CUERPO  
\*PRODUCCIÓN DE SUEÑOS



## CONSEJOS PARA UN SUEÑO SALUDABLE

- \*Acuéstate y despiértate a la misma hora
- \*Ejercítate; te cansarás y tendrás un sueño más profundo.
- \*Crea tu espacio de descanso; oscuro, fresco, ordenado y con pocos objetos.
- \*Evita las bebidas con cafeína.



- \*Cena ligero; 1 hr. 30 minutos antes de acostarte.
- \*Medita al menos 5 minutos antes de dormir.
- \*Desconéctate de todos los dispositivos (celular, tv, tablet, etc.)
- \*Limita las siestas, no más de 30 min.

