

**#01**

**MARZO  
2025**

**CADA NOCHE ES UNA MISIÓN... ¡Y DEBES COMPLETARLA CON ÉXITO!**

# **KIT DEL SUEÑO**



**LA GUÍA SECRETA PARA DESBLOQUEAR TU  
MÁXIMO NIVEL DE ENERGÍA**

Fabricados por:

*La Original*



**Espumas  
Medellín**



**Espumados  
del Litoral**

Síguenos en:  [@espumasmedellin](https://www.instagram.com/espumasmedellin)  
[@espumadosdelitoral](https://www.instagram.com/espumadosdelitoral)

# 07 CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

**01**

## MODO CUEVA ON



Haz tu habitación oscura y fresca, como si fueras a hibernar.

**02**

## ¡EVITA LAS PANTALLAS!

Aléjalas al menos 30 minutos antes de dormir.



## RUTINA DEL SUEÑO

Crea una rutina antes de dormir. Un té, un libro o música suave pueden indicarle a tu cuerpo que es hora de apagarse.

**03**



## NO COMER TARDE

Cena ligero y con tiempo. Comer tarde activa tu organismo y lo pone a trabajar en vez de relajarse.

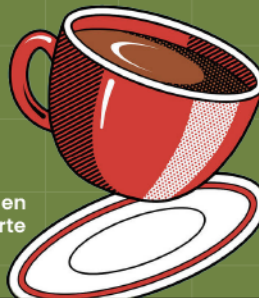


**04**

**05**

## EVITA LA CAFEÍNA

Evita café, refrescos y chocolates en la tarde-noche. Pueden mantenerte despierto sin que te des cuenta.



**07**

**06**



## EJERCÍTATE

Hacer ejercicio en el día ayuda a que tu energía se gaste de manera natural, y que llegues a la cama listo para apagar motores.

## DESCONÉCTATE

Técnicas como la respiración profunda o la meditación pueden ayudar a calmar tu mente.



# MODO DORMIR ACTIVADO



**ESCUCHA**

**LA PLAYLIST OFICIAL  
DEL KIT DEL SUEÑO**

**HAZ CLICK AQUÍ** 





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Compártenos cómo fue tu experiencia con este reto en

**@espumasmedellin**

<p><b>3</b></p> <p>Ventila tu habitación y cambia las sábanas.</p>	<p><b>4</b></p> <p>Duerme a la misma hora cada día.</p>	<p><b>5</b></p> <p>Elige la almohada ideal (almohadas de firmeza media).</p>	<p><b>6</b></p> <p>Reduce el café o té después de las 4 p.m.</p>	<p><b>7</b></p> <p>Apaga las luces y usa cortinas oscuras.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Duerme sin el celular al lado. (Evita la luz azul).</p>	<p><b>2</b></p> <p>Cena ligero y al menos 2 horas antes de dormir.</p>
<p><b>10</b></p> <p>Crea una rutina de relajación antes de dormir (Estiramientos, lectura, música tranquila).</p>	<p><b>11</b></p> <p>Usa ropa cómoda y transpirable para dormir (Evita telas sintéticas que acumulen calor).</p>	<p><b>12</b></p> <p>Escucha sonidos relajantes o ruido blanco. (Ayuda a conciliar el sueño más rápido).</p>	<p><b>13</b></p> <p>Haz una pausa digital 1 hora antes de dormir (Menos pantallas, más bienestar).</p>	<p><b>14</b></p> <p>Toma una ducha tibia antes de acostarte (Relaja el cuerpo y facilita el sueño).</p>	<p><b>8</b></p> <p>Revisa la firmeza de tu colchón.</p>	<p><b>9</b></p> <p>Añade una fragancia relajante en tu habitación.</p>
<p><b>17</b></p> <p>Evita siestas largas durante el día (Máx. 20-30 minutos para no afectar el sueño nocturno).</p>	<p><b>18</b></p> <p>Duerme con una postura correcta.</p>	<p><b>19</b></p> <p>Hidrátate bien durante el día (Pero evita beber mucha agua justo antes de dormir).</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lee un libro en vez de usar el celular en la cama (la lectura relaja sin afectar la melatonina).</p>	<p><b>21</b></p> <p>Prueba dormir con una almohada entre las piernas (si duermes de lado) (Mejora la postura lumbar).</p>	<p><b>15</b></p> <p>Haz ejercicio, pero no antes de dormir (El movimiento ayuda, pero evita hacerlo tarde).</p>	<p><b>16</b></p> <p>Practica respiraciones profundas antes de dormir (Inhala en 4 tiempos, retén, exhala en 8 tiempos).</p>
<p><b>24</b></p> <p>Coloca tu colchón al sol por unas horas. (Elimina humedad y bacterias).</p>	<p><b>25</b></p> <p>Prueba cambiar la orientación de tu colchón (Alargar su vida útil girándolo o rotándolo).</p>	<p><b>26</b></p> <p>Evita llevar trabajo o preocupaciones a la cama (Asocia la cama solo con bienestar).</p>	<p><b>27</b></p> <p>Despiértate sin alarmas estridentes (Prueba sonidos suaves o un reloj de luz).</p>	<p><b>28</b></p> <p>Haz una meditación de gratitud antes de dormir. (Reflexionar en lo positivo ayuda a relajarse).</p>	<p><b>22</b></p> <p>Reorganiza tu habitación para que sea un santuario (Colores neutros, menos desorden).</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Revisa si tu colchón tiene más de 8 años (Momento de renovarlo si ya perdió soporte).</b></p>
					<p><b>29</b></p> <p>Comparte tu experiencia del reto (Motiva a otros a sumarse al reto de la Liga de los Sueños).</p>	<p><b>30</b></p> <p>Identifica los hábitos que más te han funcionado y comprométete a seguirlos.</p>

**Renuévalo YA en**  
**www.espumasmedellin.com**

**TU KIT DEL SUEÑO  
NO ESTÁ COMPLETO  
SIN ESTO...**

**DESCUBRE TUS  
BENEFICIOS**

**VIP**

Visita nuestras tiendas  
trayendo estos cupones  
de manera digital y accede a estos beneficios:

**COLCHÓN**  
**CLASIC CONFORT** ★  
**\$687.278\***  
**+ ALMOHADA SILICONADA GRATIS**

\*Este precio solo aplica para el colchón de 140x190



Promoción  
exclusiva de  
tiendas físicas



Patrocinado por:  
Le Original  
Equipo de  
Medición  
Recomendado  
por LUCRA

**SÚPER %  
DESCUENTOS**

**60%** En cama tarimas.  
**50%** En basecamas.  
**30%** En lencería, sábanas  
y protectores.

\*Los descuentos no son acumulables

Promoción  
exclusiva de  
tiendas físicas



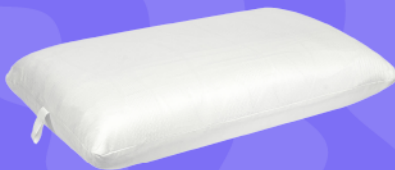
Patrocinado por:  
Le Original  
Equipo de  
Medición  
Recomendado  
por LUCRA

## ULTRA PROMOCIONES

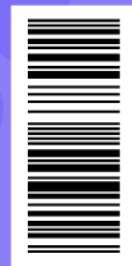
**Almohada Nova: \$96.600**  
si llevas 2 unidades queda en: **\$89.400**

**Almohada Molded Cloud: \$85.300**  
si llevas 2 unidades queda en: **\$80.600**

**Almohada Cojín TV Dolce: \$95.760**  
si llevas 2 unidades queda en: **\$84.000**



Promoción  
exclusiva de  
tiendas físicas

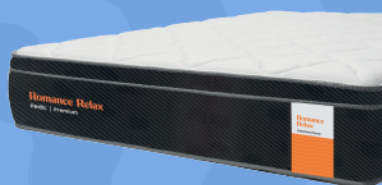


Patrocinado por:  
Le Original  
Equipo de  
Medición  
Recomendado  
por LUCRA

## DUERME EN GRANDE Y PAGA MENOS

Para los colchones de la LINEA PEDIC  
(Pedic Premium y Pedic Super Premium)

- Paga un colchón de 100 y lleva el de 120
- Paga un colchón de 120 y lleva el de 140
- Paga un colchón de 140 y lleva el de 160
- Paga un colchón de 160 y lleva el de 200x200



Promoción  
exclusiva de  
tiendas físicas



Patrocinado por:  
Le Original  
Equipo de  
Medición  
Recomendado  
por LUCRA