

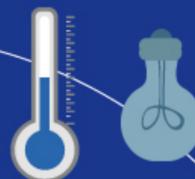
B

¡Adiós

cansancio en las mañanas!

Si todos los días te levantas y sientes que no descansaste lo suficiente, estas recomendaciones son para ti:

Apaga los **aparatos** electrónicos 1 hora antes de acostarte.



Ten **condiciones ideales** de temperatura, ruido y luz en el dormitorio.

Practica una **rutina relajante** antes de dormir.



Haz **ejercicio diario**.

Mantén un **horario fijo** para dormir.



No consumas **cafeína** por las noches y **evita** el **alcohol**.

¡Tener un sueño reparador es posible!

Tú eres la llave...

Vive en Balance

