

**DUERME UN MINIMO DE 6-7 HORAS  
PARA QUE TU SUEÑO CUMPLA SU FUNCIÓN REPARADORA**

**SI HAS REALIZADO UNA JORNADA NOCTURNA,  
ES IMPORTANTE  
IRTE A DORMIR CUANTO ANTES**



**REALIZAR  
EJERCICIO FISICO JUSTO ANTES DE DORMIR  
IMPIDE CONCILIAR EL SUEÑO  
DÉJALO PARA OTRO MOMENTO**

**PARA DESCANSAR BIEN PROCURA QUE TU  
HABITACIÓN ESTÉ A OSCURAS,  
SIN RUIDOS  
Y  
TU TELÉFONO ESTÉ APAGADO**