

Utiliza la información en la infografía para escribir un **adjunto** aconsejando a unos amigos ingleses qué deben hacer para dormir mejor porque les cuesta trabajo conciliar el sueño.



Alimenta tu bienestar
Una buena nutrición ayuda a tu bienestar

El descanso ayuda a mantener una actitud positiva, importante para ser más resistente al estrés.

**DEJA LAS PREOCUPACIONES A LA PUERTA DEL DORMITORIO:
NO ENCONTRARÁS LA SOLUCIÓN ESTANDO CANSAD@;
APÁRCALAS PARA CUANDO HAYAS DESCANSADO Y TU MENTE ESTÉ DESPEJADA.**

Para un buen descanso nocturno



Imagen de debspoons | FreeDigitalPhotos.net

#alimentatubienestar

No utilices el dormitorio para trabajar; es tu lugar de descanso.

No duermas durante el día; nada de largas siestas

Habitación ventilada y temperatura media, ni frío ni calor. La almohada y el colchón son importantes.

Duerme a oscuras, sin luz. Elimina ruidos y contaminación electromagnética y tecnológica en tu lugar de descanso.

Nada de cenas fuertes y copiosas que hagan la digestión más pesada. Tampoco te acuestes con hambre.

El horario es importante, tanto la hora de acostarse como la de levantarse. Hacerlo siempre a la misma hora aporta beneficios a tu organismo; ahora bien, no te acuestes si no tienes nada de sueño. En este caso, realiza alguna actividad como escuchar música relajante y/o leer y acuéstate cuando tengas sueño.

No tomes bebidas energéticas o con estimulantes a partir de cierta hora del día. Evita alcohol y tabaco.

www.alimentatubienestar.es/descansar-para-combatir-el-estres