



Francisco Villalón

¿CÓMO DORMIR MEJOR? 10 CONSEJOS PRÁCTICOS

1

MANEJA EXPECTATIVAS

La preocupación que produce tener insomnio, nos puede activar más. A todos nos puede pasar algunas noches.

2

HORARIO REGULAR

Así se regula el ciclo biológico, que libera hormonas y neurotransmisores que dan sueño y otras funciones.

3

APAGAR LUCES

1 hora antes de acostarse, así se libera melatonina, hormona relacionada con el sueño.

4

ACOSTARSE CON SUEÑO

Acuestate solo cuando estes con sueño, a veces nos obligamos a dormir y esto genera más ansiedad.

5

LEVANTARSE

Levantarse si no logra conciliar el sueño en 20 minutos y realice actividad ligera para el hábito: la cama es para dormir.

PARA SABER MÁS CONSEJOS, VISITA

WWW.FJVILLALON.CL



Francisco Villalón

¿CÓMO DORMIR MEJOR? 10 CONSEJOS PRÁCTICOS

6

EVITAR OTRAS ACTIVIDADES

Así generamos el hábito: la cama es para dormir y no hacer otras cosas como trabajar o comer.

7

EVITA ESTIMULANTES

6 horas antes de dormir. Incluye todo tipo de té (Verde, negro, blanco, rojo, y otros), café, mate y energéticas.

8

EVITA ALCOHOL, CIGARRO, COMIDA

Evitar comidas abundante y/o alcohol y/o cigarro 4 horas antes de dormir.

9

EJERCICIO FÍSICO

Evitar ejercicio físico intenso 3 horas antes de dormir, pero hacer ejercicio regularmente.

10

ROPA Y PIEZA

Usar ropa cómoda, habitación ventilada y temperatura óptima. Descubre que es lo óptimo para ti.

PARA SABER MÁS CONSEJOS, VISITA

WWW.FJVILLALON.CL