

PRESCRIPCIÓN DE SENTIDO COMÚN PRIMAVERA: SUEÑO SALUDABLE

Poughkeepsie Mothers Project

DESPIERTA Y DUERME A HORAS
CONSTANTES.
PRACTICA UN RITUAL RELAJANTE
ANTES DE DORMIR.
NO MIRE LAS PANTALLAS AL
MENOS UNA HORA ANTES DE
ACOSTARSE.



TOMA UNA DUCHA TIBIA ANTES DE
DORMIR.
LIMITE LA INGESTA DE CAFEÍNA,
ALCOHOL Y AZÚCAR ANTES DE
ACOSTARSE.
NO COMER TARDE EN LA NOCHE.
HAGA EJERCICIO Y EXPONERSE AL SOL
TODOS LOS DÍAS.