

7 tips sobre Los Ciclos de Sueño para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable

1. Acuéstese idealmente a las 10:00 p.m. y nunca más tarde de las 10:30 p.m. y duerma al menos 8 horas.
2. Si tiene el horario de sueño corrido, adelante 15 minutos la hora de acostarse y levantarse a cada semana para llegar a la hora meta de las 10:00 p.m.
3. Sea puntual al levantarse entre 5 y 6 a.m. inclusive los fines de semana.
4. Elimine azúcar, cafeína (después de las 3:00 p.m.), tabaco y alcohol de su dieta ya que ellos son estimulantes con la capacidad de alterar los ciclos de sueño.
5. Desconecte de la electricidad los aparatos eléctricos en el cuarto tales como cargador de celular, cargador de Tablet, consolas de juegos, reproductores de música, televisor, DVD o Blu-ray player, etc. Duerma con el celular y demás aparatos apagados.
6. Minimice, luego del atardecer, la exposición a la luz brillante de la casa, incluyendo aquí la luz artificial, pantallas de televisor, celulares, tablets, etc.
7. Si va a leer utilice alguna lámpara con luz roja ya que se ha encontrado que ese tipo de luz no afecta los centros cerebrales relacionados con el sueño.