

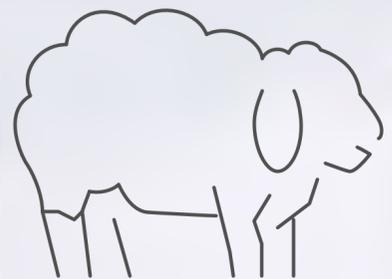


# las 5 claves para conseguir un sueño reparador

¿Quieres conseguir un sueño mucho más reparador con beneficios para tu salud y tu belleza natural?

Libera Tu Salud se ha dado la tarea de investigar 5 tips muy sencillos para que consigas dormir mucho mejor y sentirte increíble.

Recuerda que la clave para crear hábitos y hacer cambios positivos es la paciencia.



# Crea un hábito de ejercicio

Hacer ejercicio diario y a la misma hora puede ayudarte a crear este hábito tan maravilloso y a crear una rutina en tu vida.

De igual forma, intenta terminar tu ejercicio de 3 a 4 horas antes de irte a dormir para disminuir la energía que este te puede llegar a dar.

Si quieres saber cómo lograr crear un hábito, te invitamos a consultar nuestro artículo “Las 6 claves para lograr un hábito” que encontrarás en nuestra herramienta <<tips de vida diaria>>.



# Mantén horarios regulares de comida

La creación de hábitos para obtener un sueño reparador es de suma importancia y esto incluye los horarios en los que ingerimos nuestros alimentos.

Sentir pesadez al irse a la cama puede ser un signo de que cenamos muy pesado o muy cerca de la hora de dormir; por ende es importante establecer horarios



# Evita tomar siestas

Las enseñanzas de la medicina ayurveda desaprueban dormir durante el día, ya que se ha observado que esto puede llevar al desarrollo de enfermedades y desajustar nuestro reloj biológico, aunque te recomendamos escuchar a tu cuerpo, entonces si llegaras a necesitar una pequeña siesta, puedes tomarla cuidando que no sea de más de 30 minutos.

**No olvides también dormir de 7 a 9 horas durante la noche, para de esta forma también crear un hábito sano de sueño.**





## Establece una rutina nocturna

Esto es con el fin de relajarte y prepararte para irte a la cama.

Puedes optar por tomar un té relajante, atenuar la luz de tu habitación, escuchar música relajante o una meditación guiada.

Intenta mantenerte lejos de actividades estresantes o estimulantes como el ejercicio o hacer pendientes de la casa.

# Haz de tu habitación tu cueva personal

Existen 3 factores esenciales para hacer de tu habitación un espacio de relajación y de belleza personal:

frescura, oscuridad y silencio.

Tu habitación debe ser un lugar que se encuentre a la temperatura en la cual se aprecie comodidad y tranquilidad, debe estar oscura para poder descansar mucho mejor y estar en silencio para que te permita dormir.

Siempre debes de buscar la comodidad y tranquilidad de tus espacios.



Si quieres saber más del tema te recordamos que tenemos otros tips para crear hábitos y dormir mejor en nuestra sección de  
**Tips Vida diaria.**

Libera tu salud, preocupados por tu sueño.

#### Bibliografía

Chopra, D. Snyder, K & Simpson, K. (2017). Belleza Radical: Los seis pilares para la salud integral. Ciudad de México. Grijalba. 242-259.  
<https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/05/6-CLAVES-PARA-LOGRAR-UN-HA%CC%81BITO.pdf>

