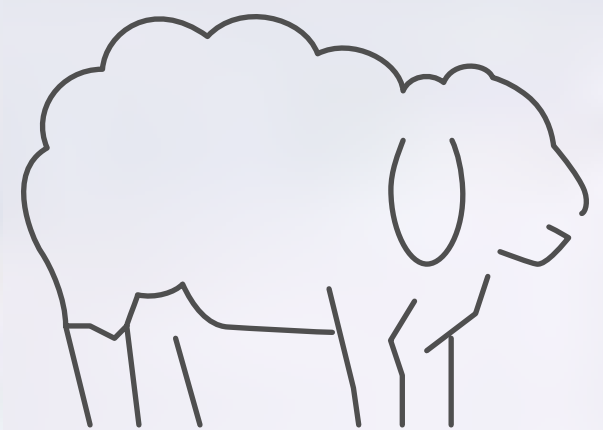
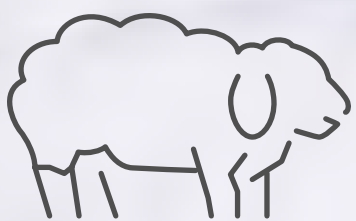
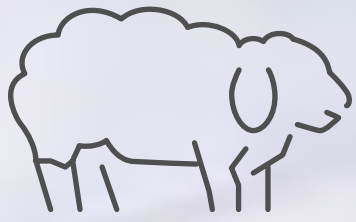
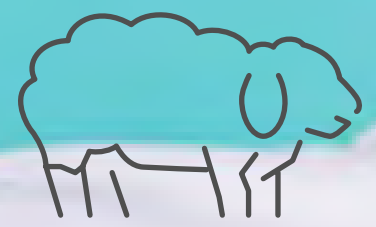


las 5 claves para conseguir un sueño reparador

¿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>

