

# Duerme como el gran Lebron James

Efectivamente el famoso basquetbolista, menciona que **uno de los hábitos más importantes para lograr sus éxitos, ha sido priorizar las horas de descanso**, mientras que algunos jugadores del equipo cortan horas de sueño para seguir entrenando, **James considera esto negativo y se asegura de dormir cada noche 12 horas.**

Aunque no lo creas, el **45% de la población** mexicana **no tiene correctos hábitos de sueño**, mientras que **en Norteamérica** se duerme un promedio de **6 a 7 horas por noche.**

Si eres del club del insomnio, **a partir de hoy inicia registrando** la hora para irte a dormir, donde asegures **al menos de 7 a 8 horas de sueño**, serás más efectivo cuando descanses correctamente.



Duerme  
de 6 a 7  
horas por  
noche

No lo dejes  
para mañana y  
empieza hoy a  
construir hábitos  
efectivos