

# Consejos para conciliar el sueño



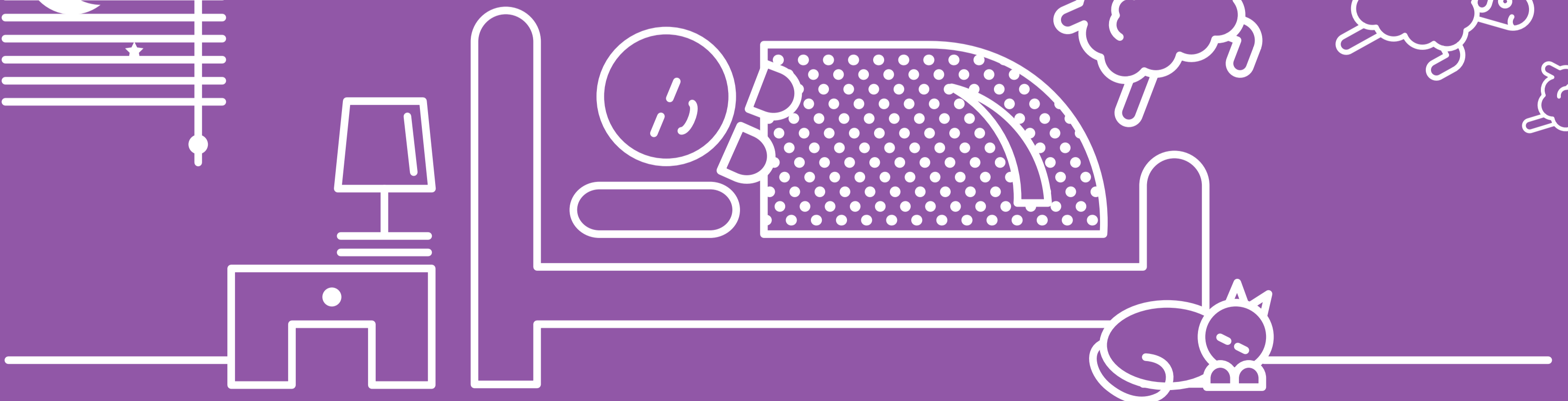
## 03. Cena

No comas ni bebas grandes cantidades durante las tres horas previas a acostarte.



## 07. Relajación

Antes de dormir, haz algo que te ayude a relajarte: lectura, música, ejercicios de relajación, una ducha...



## 01. Horario

Establece un horario de sueño regular. Acuéstate y levántate a la misma hora cada día.



## 04. Siesta

Siesta sí, pero de no más de 20 minutos, para que no te impida conciliar el sueño por la noche.



## 05. Ejercicio

No hagas ejercicio físico a 4 o 6 horas de acostarte.



## 02. Dormitorio

Mantén el dormitorio oscuro, tranquilo y bien ventilado.



## 06. Televisión

Vete a la cama cuando tengas sueño, no te quedes dormido en el sofá viendo la televisión.

