Sueño Reparador

El sueño es tu medicina natural. Optimiza su impacto.

Actvidad

- [ ] **¡Empieza tu día fuerte!** Sal de la cama inmediatamente y empieza una actividad (no use el botón de repetición)
- [ ] **Movimiento:** Participa en por lo menos una actividad diaria cual aumente el latido del corazón a 120bpm por un mínimo de 5 minutos
- [ ] **No te tomes la siesta** Si la necesitas, que sea menos de 20 minutos y antes de las 4 p.m. Mantente activo todo el día
- [ ] **Usa la cama solo para dormir** o actividad sexual

Ritmo Circadiano

- [ ] **Establece una ventana de tiempo para dormir.** Levántate a la misma hora diario; mantén tus horas de dormir dentro de cierto periodo
- [ ] Habla con tu doctor sobre manejar **la exposición a la luz y obscuridad**
- [ ] Usa comidas como **ancla para el reloj biológico del cuerpo -** Comidas más tempranas para dormir más temprano, comidas más tarde para dormir más tarde.

Relajarse

- [ ] Empieza tu **rutina de relajación** 2 horas antes de la hora de dormir (o por lo menos 30 minutos antes)
- [ ] Reduce/**elimina tiempo de pantalla**
- [ ] Mantén tu recamara **tranquila, obscura, fresca & calmada** (60-67℉), usa tapones para los oídos o máquina de ruido blanco si es necesario
- [ ] El **horario de medicina** importa; habla con tu proveedor sobre el horario
- [ ] THC, alcohol, cafeína, nicotina, suplementos, drogas y otras **sustancias pueden impactar tu sueño**.