



# NUTRICIÓN

## ← PARA DORMIR MEJOR

- Consume una cena ligera y lo más temprano que puedas.
- Ten una rutina de noche: toma un baño relajante, bebe una infusión caliente, etc.
- No consumas cafeína ( gaseosas, café, té...) en la noche.
- Lee un libro antes de dormir, la lectura incita al sueño.
- Evita utilizar el celular, laptop o televisor cuando estés a punto de dormir.

