

Sleep Infographic – Spanish



Beneficios de **DORMIR BIEN**



Tu cerebro **ESTÁ OCUPADO**

Durante el descanso fortaleces tu memoria o practicas las habilidades que aprendes durante el día



Te ayuda a
tener mejores ideas
y ser más creativo



6 a 8 horas

Menos de 6 a 8 horas puede ser muy malo para tu salud.

Dormir más de 9 horas al día no te perjudica a tu salud

Mejora tu sistema cardiovascular

Una siesta de 45 minutos al día, tiene beneficios para el sistema cardiovascular, tu presión arterial se mantiene más baja si duermes la siesta



Tu dieta **MÁS EFECTIVA**

Tienen mejores resultados en personas que están más descansadas

Evita la **DEPRESIÓN**

Dormir reduce tu estrés y combate la irritabilidad, el mal humor y la depresión



Te mantiene saludable

Mientras duermes tu cuerpo produce moléculas extras de proteína, que te ayuda a fortalecer la habilidad de combatir alguna infección

NO DORMIR bien

Produce en nuestro cuerpo un cansancio que impide que realices tus actividades diarias pero también daña tu salud



Es un consejo de:



