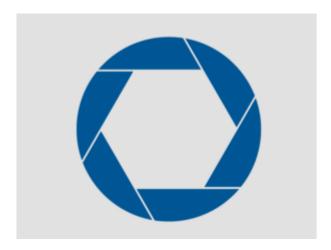
# Sleep Infographic - Spanish



# 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



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



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



Fuente: https://infografiasencastellano.com