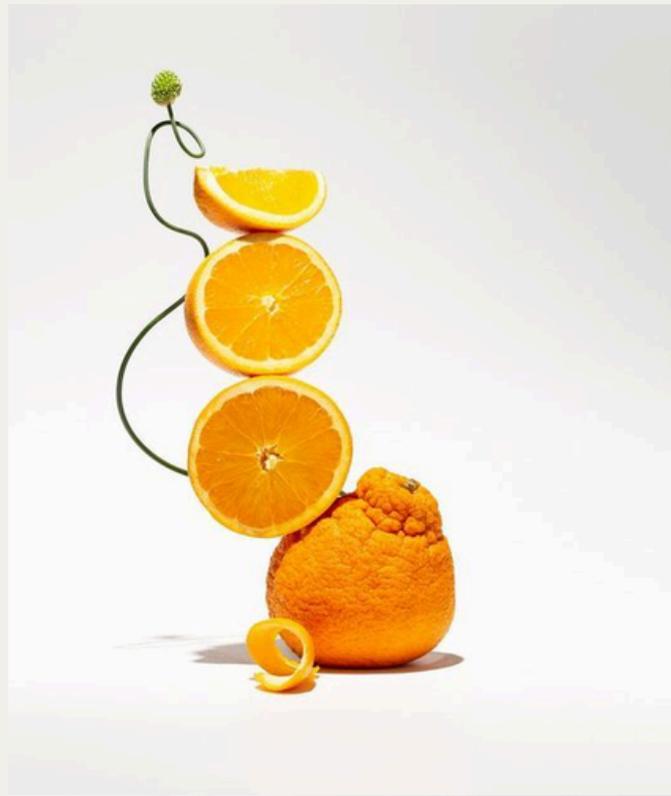




RECÁRGATE

Reto de los 7 días

DÍA 2: Dormir mejor para vivir mejor



Dormir bien no es un lujo, es una necesidad para nuestra mente y cuerpo.

Este ejercicio te ayudará a incorporar hábitos clave para mejorar la calidad de tu **descanso** y sentirte con más **energía** y claridad mental.

Primero, elige **2 cambios pequeños** para probar esta **noche** y **analiza** como te sientes al día siguiente.

* Antes de dormir *Check list de higiene del sueño*

- Apagué pantallas 30 minutos antes de acostarme.
- Hice una actividad relajante (leer, meditar, escribir en un diario).
- Probé una técnica de respiración consciente.
- Creé un ambiente oscuro y tranquilo en mi habitación.
- Evité cafeína o cenas pesadas 3 horas antes de dormir.
- Otro: _____

* Mi sueño hoy

Dormí un total de ___ horas.

Me sentí descansada al despertar

- Sí No Más o menos

¿Cómo te has sentido al aplicar estos cambios?

Ahora, elige **2 cambios pequeños** para probar **durante el día** y **analiza** como te has sentido luego de llevarlos a cabo.

*** Microdescansos diurnos**
Pequeñas pausas para recuperar tu energía

- 5 minutos de respiración profunda.
- Caminar 5 minutos lejos de la pantalla
- Cerrar los ojos y relajar los músculos faciales.
- Escuchar música relajante por unos minutos.

*** Mi energía**

¿Cómo te has sentido después de estos descansos?

La ciencia ha demostrado que un buen descanso mejora la concentración, el estado de ánimo y la salud en general.