



Tips per dormir millor

Descansar es bàsic per gaudir d'una bona salut emocional.
Tot i que no sempre és possible aconseguir-ho, intenteu que ni el cansament ni la fatiga es prolonguin en el temps prenent nota d'aquest consells

Intenteu



Mantenir sempre uns horaris regulars a l'hora d'anar a dormir i de llevar-vos



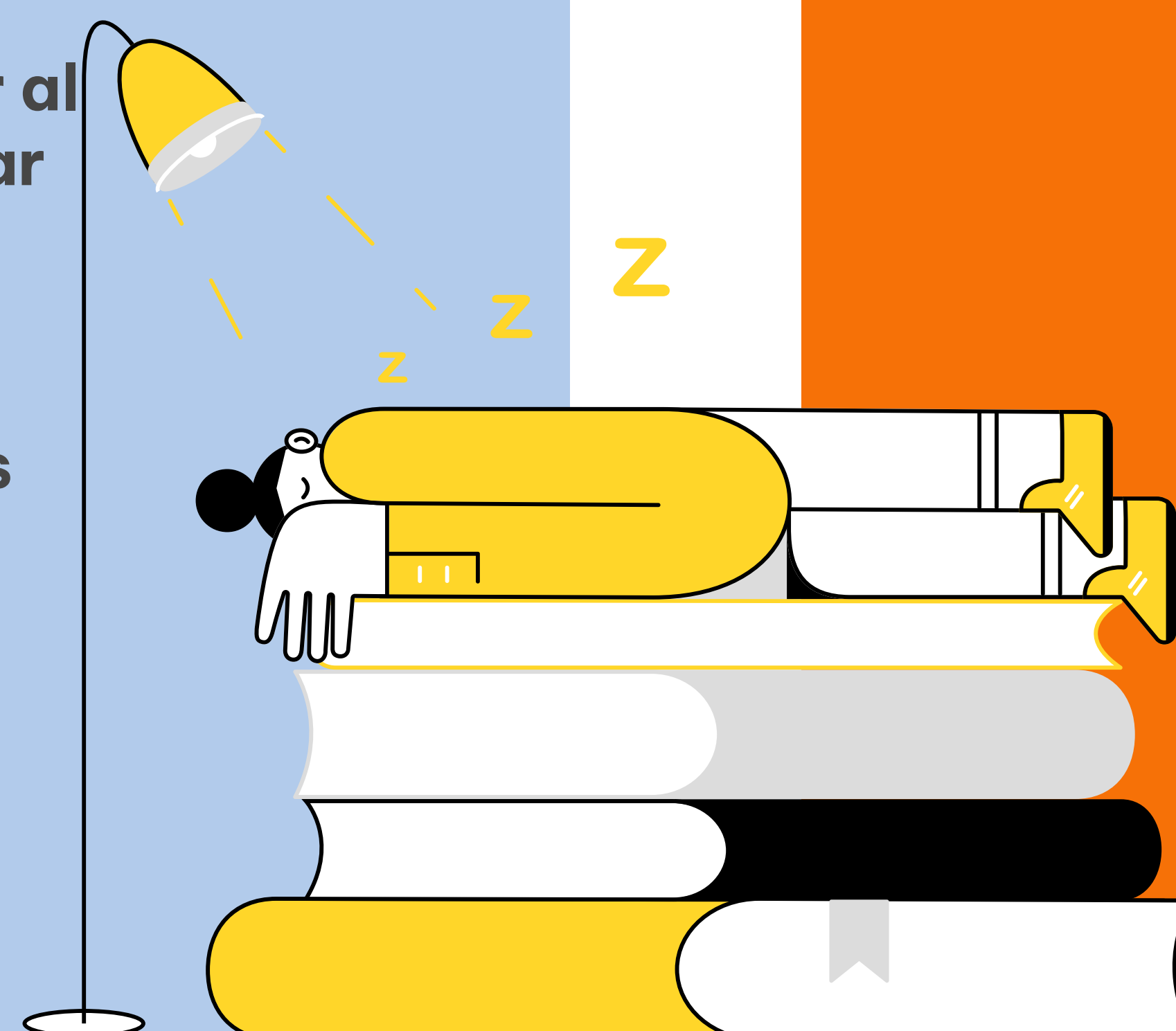
Establir uns hàbits relaxants abans d'anar al llit, com llegir o escoltar música suau



Dormir entre 7 i 9 hores



Fer activitat física diàriament



Eviteu

Els menjars abundants i les begudes estimulants, a darrera hora del dia



L'ús de dispositius electrònics



Limitar les migdiades



L'alcohol i el tabac

