

Tips Para un Buen Dormir



Es importante mantener uniforme la temperatura del cuerpo.

zzz



1
Duerma con ropa adecuada: ligera en verano, abrigada en invierno.



2
Procure dormir en plena oscuridad.



3
Evite la contaminación acústica y aléjese de artefactos electrónicos.



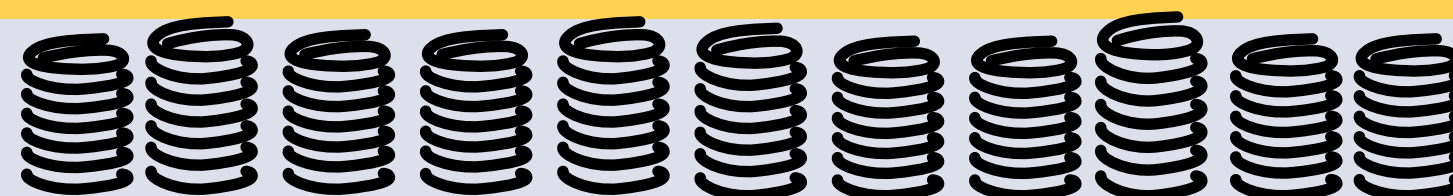
4
Tenga a mano un vaso de agua en caso de despertar con sed.

Cubierta 1 ó 2 frazadas o plumon según la época

Aisle el colchón de resortes con 1 o 2 frazadas de lana.

Use gorro de lana.

Colchón de Resortes



4
Ponga una toalla húmeda sobre su vientre en caso de digestiones pesadas.



5
Si siente frío recurra a un guatero de goma con funda.



6
Use una pelela para orinar por las noches y evitar enfriarse.

Dormir correctamente hace que nos despertemos con el cuerpo relajado y con el sistema nervioso repuesto, fundamental para comenzar un nuevo día de actividades.