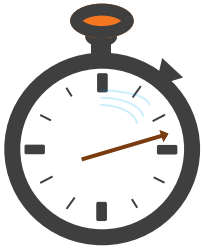
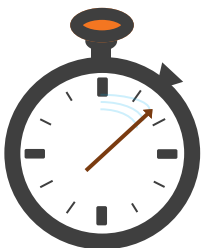


La rutina perfecta para acostarte y conciliar el sueño rápidamente



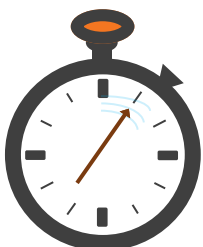
De **2 a 3 horas**
antes de
acostarse

- Cenar e hidratarse
- Evita pantallas brillantes
- Evita la luz azul
(ponte las gafas anti luz azul)



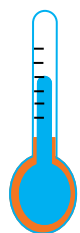
De **1 a 2 horas**
antes de
acostarse

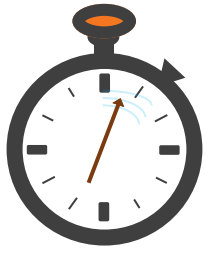
- Toma una ducha / baño tibio
- Ponte cómodo



De **1 hora a
30 minutos**
antes de
acostarse

- Baja la temperatura del dormitorio
- Toma un suplemento natural como la melatonina, el triptófano, el magnesio, la valeriana, el CBD
- Disfruta de un infusión sin cafeína para empezar a relajarte





30 minutos
antes de
acostarse

- Crea una atmósfera relajante (música + aromaterapia con aceites esenciales)
- Disfruta de una actividad relajante como leer o escuchar un podcast



**Cuando estés
preparado**
para quedarte
dormido

- Enciende la máquina de ruido blanco (si prefieres dormir con un poco de sonido)
- Ponte el antifaz para dormir
- Práctica diferentes tipos de meditación y respiración:
 - ◆ Usa la visualización
 - ◆ Usa la relajación muscular progresiva
- Usa la respiración 4-7-8



Si no puedes conciliar el sueño en 30 minutos...

- Sal de la cama
- Trata de mantener la calma
- Disfruta de una actividad relajante hasta que estés listo para volver a intentarlo

En Recharge.Energy

creemos que la educación del sueño es el primer paso para mejorar el sueño.

Echa un vistazo a nuestra **GUÍA DE DORMIR** para aprender sobre la ciencia del sueño, la importancia del sueño, y [27 técnicas y estrategias para mejorar el sueño y dormirse rápido.](#)

VER LA GUÍA DE DORMIR