

HIGIENE DEL SUEÑO

DORMIR SUFICIENTES HORAS + SUEÑO REPARADOR



VS



LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN:



Energía



Atención



Creatividad



Memoria



Rendimiento



Menos
Accidentes

Entre un **6** y un **21** % de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.



VS



Pautas a tener en cuenta **antes de dormir**:



VS



VS



VS



Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.

