

## SUEÑO Y DESCANSO

Dormir 8 horas es el hábito más saludable y a la vez el más difícil de poner en práctica. Nuestro ritmo frenético supone muchas veces que nos acostemos tarde y nos levantemos temprano y el estrés de nuestro día a día hace que nos resulte, con frecuencia, difícil conciliar el sueño o disfrutar de un sueño reparador.

Dentro de un estilo de vida saludable no podemos olvidar algo fundamental como es nuestra rutina del sueño y descanso.

Dormir mejor y con calidad de sueño se traduce en calidad de vida.

### **APRENDE A DORMIR: 21 ESTRATEGIAS PARA VOLVER A DORMIR COMO UN BEBÉ**

#### **Descripción**

En nuestro mundo actual, rápido, eléctrico, apresurado, donde cada minuto cuenta, el sueño y el descanso se han convertido en un lujo al que no muchos tienen acceso. Millones de personas sufren de problemas relacionados con la falta en cantidad y/o calidad de sueño. Una forma de envenenarnos lentamente ya que no hay ninguna faceta en el rendimiento mental, emocional o físico que no esté influida por la calidad de tu descanso.

#### **Contenidos**

- Por qué el descanso es lo más importante de todo.
- Qué son los ritmos circadianos y cómo dominarlos para tener más energía en nuestro día a día.
- De dónde viene el mito de dormir “8 horas” (si, es un mito).
- Las mejores 21 estrategias para volver a dormir como un bebé.
- Qué puedes hacer dentro de tu habitación para invitar a una noche de sueño reparador.

#### **Ayuda a**

Al terminar este taller habrás aprendido a dormir como hace años que no hacías.