

## Recomendaciones para gestionar el estrés



Pregúntate cuál es el motivo o motivos que te provocan estrés



Practica ejercicios de respiración o meditación a diario



Márcate tus prioridades y analiza si estás actuando conforme a ellas



Aléjate del entorno frenético de la ciudad y conecta con la naturaleza



Evita alimentos "amigos" del estrés: café, azúcar, refrescos o refinados



Disfruta con tus amigos o familia... ¡y ríe a carcajadas!



Aumenta la ingesta de alimentos ricos en magnesio: frutos secos, avena, espinacas...



Mantente activo y practica un deporte que te guste



Recupera tus hobbies: bailar, pintar, tocar un instrumento, escribir...



Respetar tus horas de descanso

## Recomendaciones para un sueño de calidad



Levántate todos los días a la misma hora, incluidos fines de semana



Practica ejercicio físico mínimo 4 horas antes de ir a dormir



Evita el consumo de excitantes y otros estimulantes como el café



Realiza una actividad relajante antes de ir a la cama: baño de agua templada, meditación...



No consumas alcohol por la noche, ya que provoca un fraccionamiento del sueño



Crea en la habitación un ambiente favorecedor del sueño: fresco, oscuro y silencioso



Si duermes la siesta, esta debe durar entre 20 y 30 minutos



Mantén una rutina nocturna: desmaquillar, poner el pijama, cepillar los dientes...



Los aparatos electrónicos, fuera de la habitación. Deja de utilizarlos 2 horas antes de ir a dormir



Cena de forma ligera 2 horas antes de ir a la cama

# Seguimiento semanal del sueño

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Horas totales de sueño							
Siestas: duración							
Hora de acostarte							
Tiempo que tardas en dormirte: marca si es más de 30 min.							
Hora de levantarte							
Nº de despertares nocturnos							
Bebidas estimulantes (café, té, alcohol) Hora y cantidad							
Actividades antes de dormir							
Nivel de estrés (1: poco, 2: medio, 3: mucho)							
Calidad del sueño (1: bueno, 2: regular, 3: malo)							