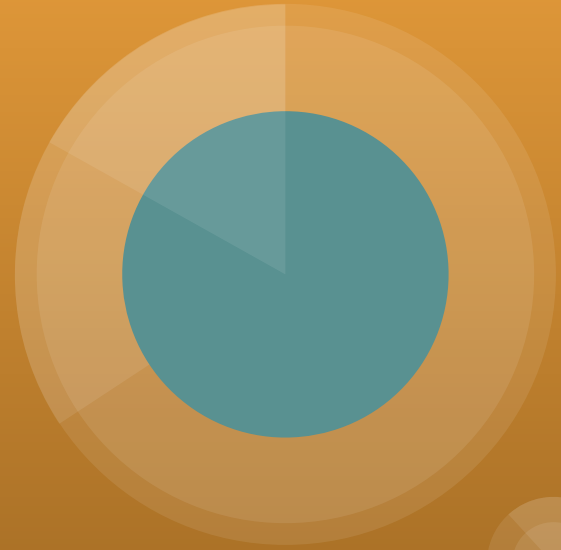




Dormir bien y despertar mejor

Buenos Hábitos y consejos simples para dormir y despertar mejor

www.terapiasvitalistas.com



1- Cenar dos horas antes de acostarnos, bien liviana, en lo posible mejor no consumir carnes.

2- No tomar alcohol. Tomar un litro ó dos de agua (en todo el día) sin contar mate, té y jugos artificiales.

3- Puede prepararse limonada, con jugo natural, agua y si necesita endulzar algo de edulcorante.

4- Beber una infusión luego de la comida (Valeriana, Manzanilla, Melisa, Lavanda, son especiales para relajar y ayudar a dormir mejor).

5- Lavar los dientes y enjuagar bien la boca.

www.terapiasvitalistas.com

Otro consejo que no tiene que ver con la comida , pero nos ayudaría mucho, es si somos televidentes, buscar la programación para que no nos estrese antes de dormir o elegir buena música relajante.

www.terapiasvitalistas.com

Siempre poner en nuestra mente pensamientos positivos y relajarnos, llenar nuestros pulmones de aire y eliminarlo lentamente hasta relajarnos.

www.terapiasvitalistas.com