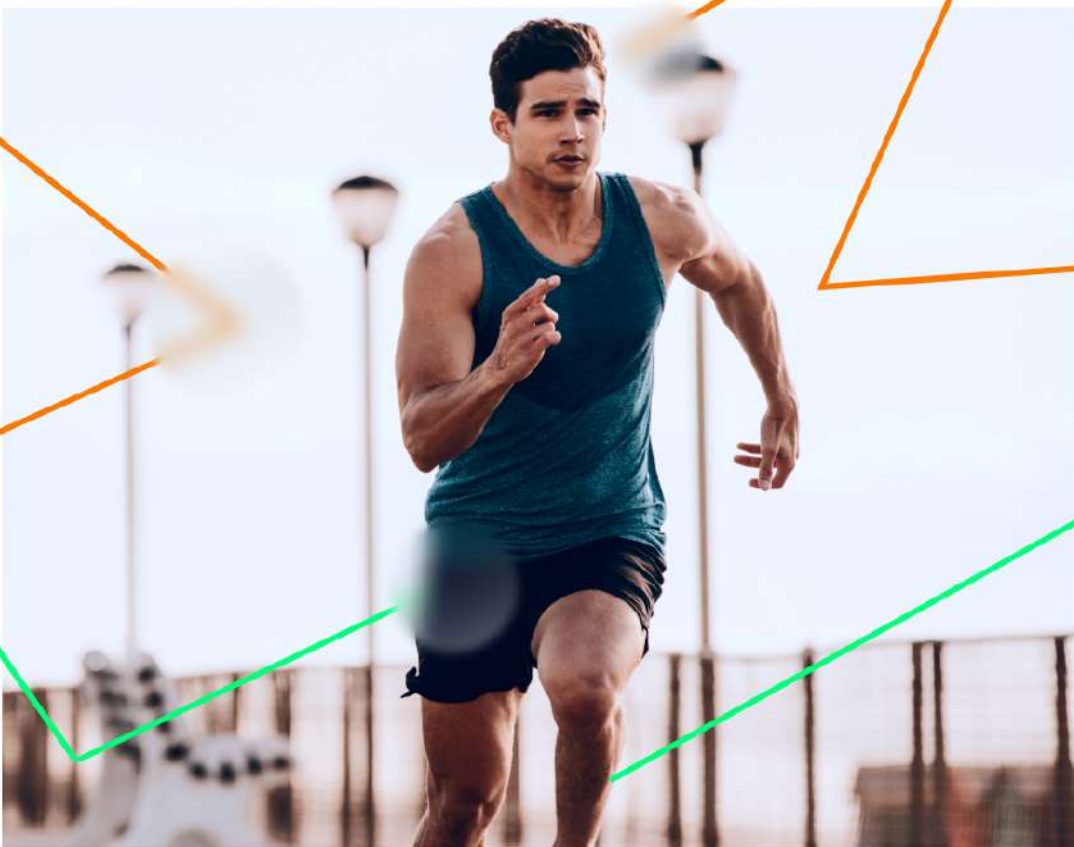


DORMIR: TU ARMA SECRETA PARA RENDIR MEJOR



El sueño es un aspecto de la salud que a menudo se pasa por alto y que puede tener un gran impacto en el bienestar y el rendimiento físico.

El sueño es un proceso fisiológico importante que permite que te recuperes de las demandas del ejercicio. Dormir bien tiene un gran impacto en tu rendimiento, mejora tu estado de ánimo, reduce tus hormonas del estrés y hasta el riesgo de lesiones.

Cargas de entrenamiento, viajes frecuentes o múltiples compromisos pueden influir en la calidad y la duración de tu sueño. Por eso, te compartimos unas ideas de higiene del sueño, aprovecha sus ventajas y úsalo como tu arma secreta:

Crema una rutina antes de acostarse y prepara tu mente para dormir. Una hora antes date un baño con agua tibia y apaga los dispositivos electrónicos.



Reduce la exposición a la luz en la noche ya que suprime la secreción de melatonina y hace más difícil que te duermas. Usa anteojos que bloquean la luz azul y aplicaciones de teléfonos que la reducen.

RESPALDADO POR 
GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

Mantén tu habitación como una cueva. Reduce y apaga las fuentes de luz cubriendo las ventanas con cortinas opacas.

Procura que tu dormitorio sea lo más silencioso posible o usa tapones para los oídos. Mantén tu habitación fresca (16-20°C) y si haces siestas procura que duren menos de una hora.

Evita el uso de bebidas o suplementos con cafeína, especialmente durante la tarde, ya que su impacto negativo sobre el sueño puede contrarrestar algunos de sus beneficios.

