

# 7 secretos para tener dulces sueños

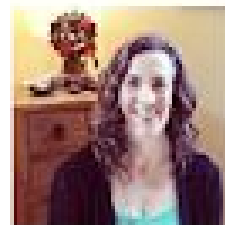


## Lista de recomendaciones por Annie Barrett

- **Levántate temprano y recibe la luz del sol.** Una buena noche de sueño comienza desde el momento en que te despiertas por la mañana. Recibe luz solar directa al aire libre por lo menos durante 30 minutos para que tu cuerpo se alinee con el reloj solar y tus hormonas diurnas y nocturnas (cortisol y melatonina) se regulen.
- **Mueve tu cuerpo todos los días.** Los estudios demuestran que el ejercicio diario puede mejorar radicalmente la calidad del sueño. Mueve tu cuerpo en la primera parte del día preferiblemente al aire libre, incluso si también planeas hacer ejercicio más tarde en el día.
- **Reduce (o elimina) el consumo de estimulantes y alcohol.** La cafeína es un potente estimulante y permanecerá en tu organismo durante 5 a 8 horas, lo cual hace que tu cuerpo produzca hormonas que interfieren con el sueño: adrenalina y cortisol. Puede que el alcohol te ayude a conciliar el sueño, pero puede tener un impacto negativo en la calidad del sueño, especialmente para las mujeres.
- **Cena más temprano y más liviano.** De esta manera, la comida se digiere antes de que te vayas a dormir. Dormirás mejor y te despertarás sintiéndote más ligero y con más energía.
- **Evita pasar tiempo frente a la pantalla antes de acostarte.** ¡La luz azul que emiten tu computadora, tableta, televisor y los dispositivos hace que el cuerpo cree más hormonas diurnas como el cortisol que te mantienen despierto! Apaga la pantalla 90 minutos antes de irte a dormir.
- **Crema un ritual nocturno de tranquilidad y paz.** Cesa tus actividades gradualmente con el sol. Participa en actividades relajantes antes de acostarte. Para un sueño reparador, lee algo inspirador, lleva un diario de gratitud, medita, date un baño o date un masaje en los pies.
- **Convierte tu habitación en un refugio para dormir. Apaga las luces antes de las 10 PM.** No lleses tu trabajo a tu habitación. Acuéstate a las 10 PM. El tiempo entre las las 10 PM y las 2 AM te brinda el mayor poder rejuvenecedor de tu sueño.

¿Te despiertas durante la noche? Aprende técnicas de respiración profunda, meditación o yoga nidra.

*Annie Barrett es educadora, instructor de yoga, promotora de salud y madre dedicada a una vida vibrante y serena. Ha estado ayudando a las personas a mejorar sus vidas desde el año 2000. Sus clases y cursos basados en yoga y Ayurveda, ayudan a las personas a desarrollar hábitos diarios para la salud y la felicidad.*



[vibrantsoulful.com](http://vibrantsoulful.com)