## NO PIERDES CUANDO DUERMES

## Las formas en que puede seguir un horario de sueño saludable incluyen:

- Limitar las siestas durante el día a 20 minutos o menos o evitarlas por completo
- **Abstenerse** de consumir cafeína después del mediodía o al menos unas horas antes de acostarse
- Pasar una hora antes de acostarse realizando actividades relajantes, como leer,
- Meditar o tomar un baño
- Hacer ejercicio con regularidad, pero no por la noche ni cerca de la hora de acostarse.
- Evite el uso de dispositivos electrónicos justo antes de acostarse.
- Reducir el consumo de alcohol

PROBLEMAS PARA DORMIR: Hable con su proveedor de atención primaria. Pueden realizar pruebas para detectar condiciones de salud subvacentes que podrían estar interfiriendo con su horario de sueño





TOTAL CARE FOR ALL OF YOU

La medicina del estilo de vida es un enfoque basado en la evidencia para prevenir, tratar y revertir enfermedades mediante la sustitución de comportamientos nocivos por otros positivos. Para obtener más información, visite bellin.org/lifestyle-medicine, llame al 920.433.6787 o envíe un correo electrónico a LifestyleMedicineTeam@bellin.org.



Soluciones de vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.

Buscar "Prescription for Life"



Escucha ahora 

Apple Podcast or 

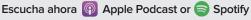
Spotify



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.



Buscar "Mental Health Moments"







Trate de dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.

Escanee el código QR o visite bellin.org/lifesaver/downloads para descargar materiales adicionales. Para registrarse para recibir correos electrónicos mensuales y eventos especiales, envíe un correo electrónico a wellnessconsultant@bellin.org.





