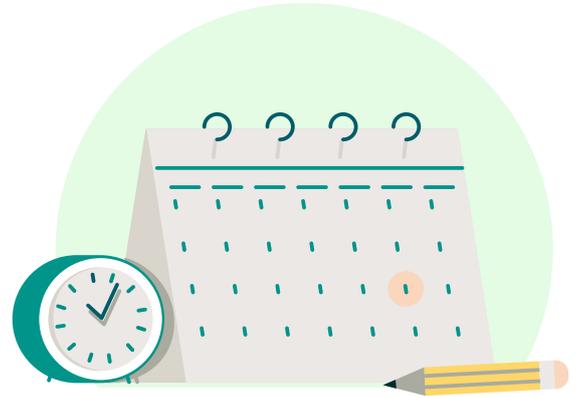


Jetlag social

¿Cómo vencerlo y evitar que impacte en el descanso y rendimiento?

Planifica descansos entre eventos sociales.

Si tienes una cena, reserva tiempo para descansar antes y después, asegurándote de no sobrecargar tu agenda.



Prioriza el descanso.

Establece una rutina de sueño que te permita dormir al menos 7-8 horas cada noche, incluso si tus horarios sociales son irregulares.

Modera el consumo de alcohol y alimentos pesados.

Alterna entre bebidas alcohólicas y agua y elige comidas más ligeras cuando sea posible.



Establece límites y di “no” cuando sea necesario.

Si te sientes demasiado cansado o estresado, no dudes en rechazar una invitación o reducir el tiempo en un evento.