

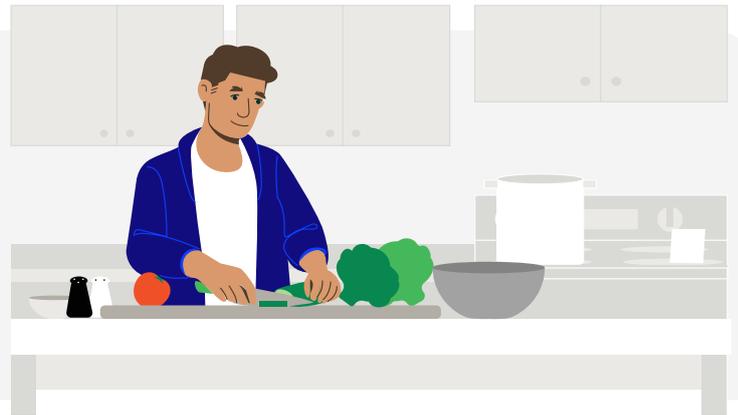
# 4 claves para mejorar tu descanso durante la Navidad



- 1 Establecer una rutina.**  
Intenta que tu horario del sueño no se vea afectado por las vacaciones, manteniendo un horario regular tanto para acostarte como para despertarte.



- 2 Moderación en las comidas.**  
Trata de no hacer comidas abundantes justo antes de acostarte, ya que las digestiones pesadas pueden afectar tu sueño.



- 3 Reducir el consumo de alcohol.**  
Evita beber alcohol en exceso, ya que puede provocar despertares nocturnos y malestar al día siguiente.



- 4 Desconecta antes de irte a dormir.**  
Antes de acostarte, dedica un rato a actividades relajantes, como leer un libro, tomar un baño caliente o meditar.

