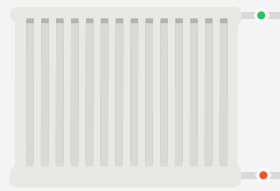


# Cálido, cómodo y reparador: 4 secretos para un sueño placentero en invierno



## 1 No duermas con la calefacción encendida.

Lo ideal es mantener el ambiente entre 16 y 20 grados. Puedes programarla para que se apague antes de acostarte, para crear un ambiente acogedor y, además ¡ahorrar energía!



## 2 Usa varias capas de ropa.

Puedes utilizar una sábana, un edredón y una manta como ropa de cama para que, si sientes demasiado calor o demasiado frío, quitar o añadir otra capa y, así, ajustar la temperatura corporal sin que afecte a tu descanso.



## 3 Una tila y una ducha caliente.

Además de ser reconfortante, una bebida caliente antes de acostarnos puede elevar nuestra temperatura corporal y ayudarnos a relajarnos.

## 4 No dejes de moverte.

Aunque hacer deporte en invierno pueda costar más, 30 minutos de ejercicio diarios nos ayudarán a dormir profundamente por la noche.

