



Por qué duermes mal aunque te acuestes temprano

La hora a la que te acuestas importa menos de lo que crees. Esto es lo que realmente determina la calidad del descanso.

- ✓ La hora exacta a la que te acuestas importa menos que la "presión de sueño" acumulada en el día.
- ✓ Cafeína tardía, luz de pantallas y siestas largas son sabotadores comunes que casi nadie nota.
- ✓ Si duermes mal de forma sostenida a pesar de buenos hábitos, puede no ser un problema de hábitos.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.

