



Rutina de noche para dormir mejor, en 7 pasos

Una rutina nocturna simple, sin comprar nada nuevo, para prepararte de verdad para dormir mejor.

- ✓ Una rutina nocturna no necesita ser elaborada: 7 pasos simples bastan para avisarle al cuerpo que el día terminó.
- ✓ Cerrar pantallas y bajar la luz son los dos pasos con mayor impacto en la calidad del sueño.
- ✓ Repetir la misma secuencia cada noche es lo que la vuelve efectiva, no cada paso por separado.

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.

