



SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO



## BENEFICIOS DE DORMIR BIEN



Permite la recuperación  
del organismo



Promueve un  
estado de felicidad



Mejora la memoria



El sueño favorece la producción de ideas nuevas y más creativas.

**6-8**

Horas diarias



Dormir bien es  
un eficaz tratamiento  
de belleza

## CONSEJOS PARA DORMIR BIEN



Vete a la cama  
temprano.

1

Reduce  
tu consumo  
de cafeína.

3

Cena ligero  
3 horas antes  
de dormir.

2

Medita  
diariamente.

4

- ↓ Tu tolerancia disminuye.
- ↓ Existen tendencia a la depresión.
- ↓ El nivel de estrés se eleva.
- ↓ Disminuye la concentración.

SI  
**NO DUERMES  
BIEN**



RECUERDA DORMIRTE  
CON UN SUEÑO Y  
LEVANTARTE CON  
UN PROPÓSITO

