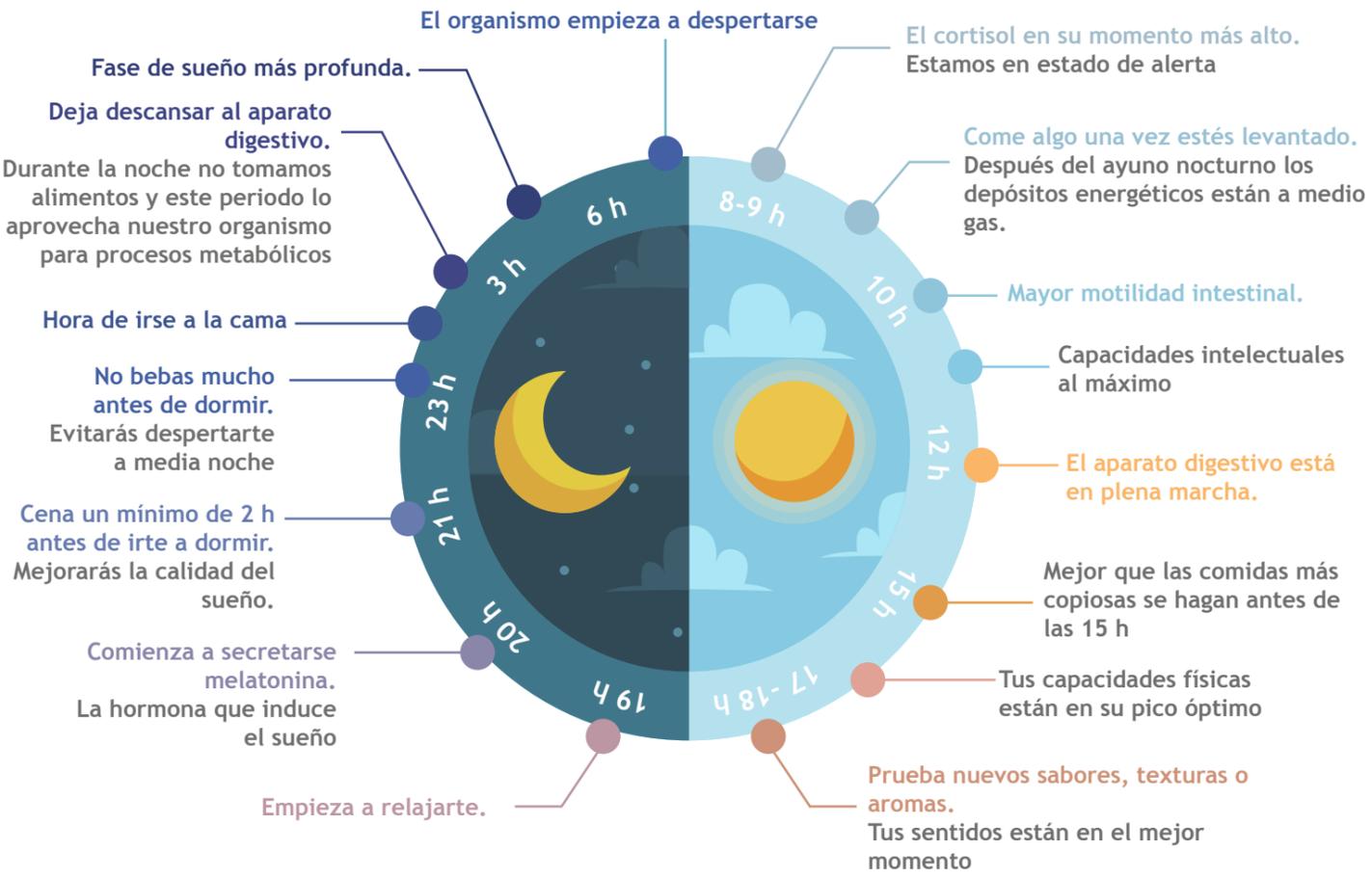


CRONOBIOLOGÍA Y NUTRICIÓN



Tips generales para ayudar a ajustar tu ritmos circadianos



Aprovecha las **horas con tu mayor actividad** para incluir alimentos ricos en **hidratos de carbono**



Por la noche opta por **cenas ligeras**, ricas en **vegetales y proteínas**



Tomar **alimentos calientes** puede ayudar a **inducir el sueño**.



Antes de ir a dormir, trata de **evitar el contacto directo con la luz de las pantallas**



Es recomendable dormir por lo menos **7-8 horas**. El descanso nocturno es imprescindible para tener un **buen rendimiento físico e intelectual**.



Mantener un **horario regular de comidas** ayuda a **sincronizar los ritmos biológicos**



Comer en un **horario irregular o picar entre horas** puede **desincronizar tus ritmos**



Instituto Tomás Pascual Sanz

www.institutotomaspascualsanz.com