



AMERICA SERVICIOS MEDICOS

CONSEJOS PARA EL BUEN DESCANSO

Mail: americaserviciosmedicos@gmail.com

docsanchez.ds@gmail.com

Facebook: América Servicios Médicos SRL

Dirección: MONTEAGUDO 29. CP 4000. SAN MIGUEL DE TUCUMÁN. TUCUMAN

**Teléfonos:  381 4010555-
FIJO: 43184462**

WEB: www.americaserviciosmedicossrl.com

WWW.doctordanielsanchez.com/

YOU TUBE : [@americaserviciosmedicossrl](https://www.youtube.com/@americaserviciosmedicossrl)

EN CONSTANTE BUSQUEDA DE LA SALUD A TRAVEZ DE MEDIOS NATURALES.

ESCRITO POR DR. DANIEL SANCHEZ

AUTOR DE: POR FIN ME LIBERÉ DE LA ANSIEDAD Y DEPRESION.



❖ PAUTAS PARA EL BUEN DORMIR

- Acostarse todos los días a la misma hora (para que se acostumbre el cerebro. Puede haber un margen de 20 minutos antes o después).
- Dormir entre 6 a 9 horas por día, lo ideal son 8 horas diarias.
- Cenar 3 horas antes de dormir.
- La ultima toma de líquidos 2 horas antes de dormir.
- No ver el celular 3 horas antes de dormir.
- No escuchar música estridente, ni ver películas de acción, de violencia y de terror antes de dormir.
- No comer comidas copiosas. Preferentemente comer vegetales.
- Preparar la cama y la habitación antes de dormir.
- Luego de cenar salir a caminar, leer un libro o darse una ducha.
- Poner hierbas aromáticas o algún perfume en la habitación.
- No comer, leer, ver el celular, etc. En la cama. Debemos lograr un anclaje cuando nos acostamos ya que se relaciona el inconsciente sueño en la cama.

- La cama es solo para dormir, porque si hacemos otra cosa el cerebro no va a entender que el lugar es solo para dormir. Lo que quiere es que apenas nos acostamos nos durmamos, ya que asociamos el dormir con acostarse en la cama.
- Prohibido ver la computadora, televisión, Tablet porque estimula la actividad nerviosa, tampoco ver películas bélicas, músicas estimulantes y ejercicios físicos.
- Cena: el proceso de digestión debe ser hecho mientras estemos despiertos, el tipo de cena de ser ligera, recomendando particularmente solo de vegetales (sandia o melón).
- No tomar: sustancias prohibidas, marihuana, tabaco, bebidas estimulantes, alcohol y bebidas energéticas.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA EL DESCANSO

- Leer, ver películas o series agradables, evitar de drama o dramáticas.
- Tomar un baño de agua caliente.
- Escucha música relajante.
- Realiza un paseo antes de cenar, para relajarse sin despertar actividad cardiaca.

ZONA DE DESCANSO

- A la mente le gusta el orden por lo tanto la habitación debe estar bien ordenada, que halla completo silencio y en oscuridad, si es posible tú te puedes poner unos tapones en los oídos, o unas gafas para dormir, la cama debe estar bien ordenada, la habitación bien ventilada, recoger todos los elementos para mantener un buen orden.
- Ver la televisión no tan cerca para evitar estimulación.

TRATAMIENTO NATURAL DEL REPOSO ¿Sabes que el cansancio es una de las causas que mantiene tu ansiedad? ¿Es correcto tu sueño?

----- ¿De los consejos que has aprendido en este tema? ¿Cuáles son los que vas a implementar desde hoy mismo?

.....

-

Hacemos Tratamientos Naturales Para:
Ansiedad-Depresión-Estrés-Artritis Reumatoidea-Cáncer-Hemorroides-Hígado
Graso Resfríos-Gripe-Fibromialgia-Autismo-Diabetes, etc.