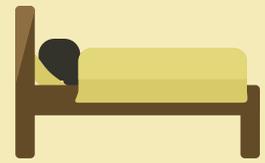


DORMIR ... la MEJOR medicina para la salud



... cómo lo que COMES Y BEBES puede brindarte el MEJOR sueño.



Consuma alimentos con alto contenido de magnesio

Consuma alimentos como nueces, semillas, espinacas, semillas de calabaza, plátano, frijoles, aguacate, manzana y brócoli, todos con alto contenido de magnesio.



Obtenga sol (vitamina D) todos los días

Los estudios muestran que los niveles bajos de vitamina D pueden provocar una serie de problemas para dormir, que incluyen trastornos del sueño, insomnio y una mala calidad del sueño en general.



Evite la cafeína después de las 4 p.m.

Según los estudios, la cafeína puede interrumpir su sueño hasta seis horas después de consumirla.



Disfruta de 30 minutos caminando al día

Dar una caminata diaria enérgica no solo lo recortará, sino que también lo mantendrá despierto con menos frecuencia por la noche.



Consuma alimentos con * triptófano

Pruebe un refrigerio ligero con carbohidratos y proteínas (como mantequilla de maní y galletas saladas o una taza pequeña de yogur) para ayudar a que el triptófano llegue a su cerebro.



Reducir los líquidos cerca de la hora de acostarse

Recuerde... mucho líquido y bebidas alcohólicas cerca de la hora de acostarse pueden hacer que se despierte.



* Triptófano

es un aminoácido esencial que ayuda al cuerpo a producir proteínas y ciertas sustancias químicas de señalización cerebral. Su cuerpo transforma el triptófano en una sustancia química cerebral llamada serotonina. Obtener niveles suficientes de serotonina durante el día puede mejorar sus posibilidades de dormir bien por la noche.



nwbronxfoodjusticeproject



NW Bronx Food Justice Project



NW Bronx
Food Justice Project

<https://rdsn.org/nwbronxfoodjustice/nwbronxfoodjustice.html>

Fuente(s):
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15650-magnesium-rich-food>