

# Recomendaciones para dormir mejor

**Levantarme y acostarme todos los días a la misma hora**



**Siempre antes de dormir debo evitar**



**Refresco**



**Chocolate**



**TV**



**Tableta**



**Celular**



**Hacer ejercicios**

**Estas recomendaciones te harán dormir mejor y a estar saludable**

