



ACCIONES PARA SINCONIZARNOS CON LOS RITMOS CIRCADIANOS

M^a Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

Cuidar lo que se llama Higiene del sueño para favorecer la producción de melatonina:

- Cenar lo suficientemente pronto como para ir a dormir con el estomago vacío de 2-3h, es decir no más tarde de las 20:00h.
- No exponerse a luz azul 2-3h antes de dormir, para favorecer la producción de melatonina. La luz azul es la de las pantallas de tele, móvil, tablet, luz blanca de la cocina... En lugar de esto, con luz cálida tenue leer, escuchar musica relajante, ducha caliente, aceite en cuerpo, aceites esenciales como lavanda, incienso, melisa en humidificador...
- Dormir aproximadamente 7-8h en oscuridad total.

Cuidar las primeras acciones para frenar la melatonina y permitir que el cuerpo produzca cortisol endógeno:

- Exponerse en la primera hora de mañana a la luz brillante del sol, es decir no usar gafas de sol en la mañana, al menos esa 1^o hora
- Caminar 1/2h mínimo en la 1^o hora de la mañana,
- Desayunar 1h después de despertarse.
- Si toma café que sea pasada esta 1^o hora desde que se despertó.

