

02 IMPORTANCIA DEL SUEÑO

AGOSTO DE 2022 / NÚMERO 2 / VOLUMEN 1



02 ¿PORQUÉ NECESITAMOS
DORMIR?

03 EL SUEÑO Y LA SALUD

NUTRICIÓN
RECOMENDACIONES
DE NUTRASIEEN100

NUTRASIEEN100



CONTENIDO

AGOSTO DE 2022 / NÚMERO 2 / VOLUMEN 1



02

¿POR QUÉ NECESITAMOS DORMIR?

03

EL SUEÑO Y LA SALUD

04

¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO NECESITAMOS?

05

RECOMENDACIONES DE NUTRASIEEN100



¿POR QUÉ NECESITA MOS DORMIR?

Mientras uno duerme, no solamente la mente y el cuerpo se apagan. Durante la noche, los órganos y los procesos internos trabajan arduamente. El dormir mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra: el equilibrio energético y molecular, así como también la función intelectual, el estado de alerta y el humor. Sin embargo, descansar no solamente es fundamental para el cerebro. El descanso afecta a casi todos los tejidos de nuestro cuerpo. Afecta las hormonas de crecimiento y del estrés, nuestro sistema inmunitario, el apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular.

EL SUEÑO Y LA **SALUD**

Si no se duerme lo suficiente, su cerebro tiene problemas para desempeñar funciones básicas. Puede tener problemas para concentrarse o recordar cosas. Puede tener mal humor y reaccionar de manera violenta con sus compañeros de trabajo o sus seres queridos.

Igual que su cerebro necesita dormir para recuperarse, su cuerpo también lo necesita. Cuando no duerme lo suficiente, su riesgo de padecer varias enfermedades incrementa.

- **Diabetes.** Su cuerpo no funciona igual de bien al controlar el nivel de azúcar en la sangre cuando no duerme lo suficiente.
- **Enfermedad del corazón.** La falta de sueño puede llevar a presión arterial alta e inflamación, dos cosas que pueden dañar su corazón.
- **Obesidad.** Cuando no consigue suficiente descanso cuando duerme, es más propenso a comer en exceso. También es más difícil resistirse a los alimentos altos en azúcar y grasa.
- **Infección.** Su sistema inmunitario necesita que usted duerma para combatir resfriados y mantenerlo saludable.
- **Salud mental.** La depresión y la ansiedad a menudo dificultan conciliar el sueño. También pueden empeorar después de noches consecutivas sin dormir.

La cantidad de sueño que necesitas depende de varios factores, especialmente de tu edad. Aunque las necesidades de sueño varían significativamente entre individuos. Diferentes personas necesitan diferentes cantidades de horas de sueño. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño por noche para una buena salud y funcionamiento mental.

¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO NECESITAMOS?



RECOMENDACIONES DE NUTRASIIEN100



NUTRAGOLDEN

Perfecta combinación de SUPERFOODS como: canela, jengibre, pimienta negra y cúrcuma.

Es un excelente antiinflamatorio y relajante natural, por lo que se recomienda antes de dormir, mejora el sistema inmunológico y el sistema cardiovascular gracias a los antioxidantes.

CÚRCUMA VEGANO

Es un antiinflamatorio por excelencia, es de los antioxidantes más potentes del mercado, favorece el alivio de problemas digestivos, mejora la memoria y es excelente en aumentar las defensas y mejora el sistema inmunológico.

