

Turnos de trabajo rotatorios





Semana 1 | Turno de mañana (06:00 - 14:00)

	Turno de mañana (06:00 - 14:00)
Óptimo	7h
Hora de despertarme	05:00h
Hora de acostarme	22:00h
Horario de trabajo	06:00 a 14:00h
Comida	Ligera
Siesta corta	20-30 min y con luz natural
Actividad física	17:00 a 18:00h al aire libre (luz natural)
Cena	19:30h ligera
Antes de dormir	Una hora antes (21:30h): quitar pantallas, hacer meditación, lectura, respiraciones, rutina de noche,...



Semana 2 | Turno de tarde (14:00 - 22:00)

	Turno de tarde (14:00 - 22:00)
Óptimo	7h
Hora de despertarme	07:00h
Hora de acostarme	00:00h
Actividad física	10-11h, al aire libre (luz natural)
Comida	12:30h
Horario de trabajo	14:00 a 22:00h
Cena	22:30h ligera
Antes de dormir	Media hora antes (23:30h): quitar pantallas, hacer meditación, lectura, respiraciones, rutina de noche,...



Semana 3 | Turno de noche (22:00 - 06:00)

	Turno de noche (22:00 - 00:06)
Optimo	7horas
Hora de acostarme	07:00 a oscuras, con antifaz y tapones
Hora de levantarme	14:00h, despertar progresivo con luz
Almuerzo	14:15h
Ejercicio físico	15:00 a 16:00h al aire libre (luz natural)
Siesta estratégica (1h30m)	18:00 a 19:30h (potencia la alerta nocturna)
Horario de trabajo	22:00 a 06:00h
Comida en el turno	02:30h (de caliente, ligera, sin azúcares, ni cafeína)
Llegada a casa	Con gafas de sol. Minimizar exposición solar

Transiciones

	Turno mañana (06:00 a 14:00h)	Turno tarde (14:00a 22:00h)	Día previo a turno nocturno	Turno de noche (22:00 a 06:00h)	Día previo a turno de mañana
Sueño	22:00 a 05:00h	00:00 a 07:00h	03:00 a 10:00h	07:00 a 14:00h	07:00 a 12:00h
Nota		No estimularse al salir de trabajar	Con antifaz y tapones. Despertar progresivo con luz	Con antifaz y tapones. Despertar progresivo con luz	Dormir 4-5h como máximo. Acostarse a las 22h
Siestas (con luz natural)	NO (máximo 30min)	NO	90 min de siesta (18 - 19:30h)	90 min de siesta (18 - 19:30h)	NO (máximo 30min)