



GUÍA COMPLEMENTARIA RUTINAS PARA DORMIR MEJOR SEGÚN LA HORA DEL DÍA

06

MAÑANA — ACTIVA TU CUERPO Y SINCRONIZA TU RITMO

Objetivo: Estimular el sistema nervioso de forma progresiva, aumentar la energía y regular el cortisol matinal.



RUTINA RECOMENDADA (15–30 MIN):

- ① **Movilidad articular suave (5 min):** círculos de cuello, hombros, caderas y tobillos.
 - ② **Cardio moderado (10–20 min):** caminar rápido, bicicleta o trote ligero.
 - ③ **Fuerza ligera o peso corporal (5–10 min):** 2–3 series de 10–15 repeticiones de sentadillas, flexiones o planchas cortas.
 - ④ **Respiración consciente (2–3 min):** inhalar profundo, exhalar largo para centrar la mente.
- ✓ **Beneficios:** Activa la circulación, mejora la concentración y regula las hormonas del despertar.



“Exponete a la luz natural al menos 15 minutos tras despertar para ajustar ritmo circadiano”



GUÍA COMPLEMENTARIA RUTINAS PARA DORMIR MEJOR SEGÚN LA HORA DEL DÍA

06

MEDIODÍA — ROMPE LA TENSIÓN Y EQUILIBRA TU ENERGÍA

Objetivo: liberar estrés acumulado y evitar la bajada energética postingestión.



RUTINA RECOMENDADA (10–20 MIN):

- 1 **Paseo corto o caminata ligera al aire libre.**
- 2 **Estiramientos dinámicos:** abre pecho, gira tronco, alarga brazos y espalda.
- 3 **Ejercicio funcional rápido (opcional):** 1 circuito de 3 ejercicios (sentadilla + plancha + remo con banda elástica).
- 4 **Respiración abdominal:** inhalar 4 s, exhalar 6 s, repetir 10 veces.

✓ **Beneficios:** mantiene activo el metabolismo, mejora la digestión y ayuda a rendir mejor por la tarde.



**“Evita el exceso de cafeína después de las 15:00h
para no alterar la melatonina nocturna”**



GUÍA COMPLEMENTARIA RUTINAS PARA DORMIR MEJOR SEGÚN LA HORA DEL DÍA

06

ATARDECER — DESACTIVA TU MENTE Y PREPARA EL CUERPO PARA DORMIR

Objetivo: reducir la activación del sistema nervioso simpático y facilitar la secreción natural de melatonina.



RUTINA RECOMENDADA (20–30 MIN):

- 1 Caminata suave o paseo relajado (10–15 min).
- 2 Estiramientos lentos y respiración diafragmática (5–10 min).
- 3 Ejercicios de relajación muscular progresiva: contraer y soltar suavemente cada grupo muscular.
- 4 Opcional: yoga suave, pilates o meditación guiada.

✓ **Beneficios:** reduce la frecuencia cardíaca, relaja la mente y mejora la calidad del sueño profundo.



**“Evita entrenamientos de alta intensidad o pantallas brillantes
2-3 horas antes de dormir. Apaga luces fuertes y baja el ritmo”**



GUÍA COMPLEMENTARIA RUTINAS PARA DORMIR MEJOR SEGÚN LA HORA DEL DÍA

06

RECOMENDACIONES GENERALES

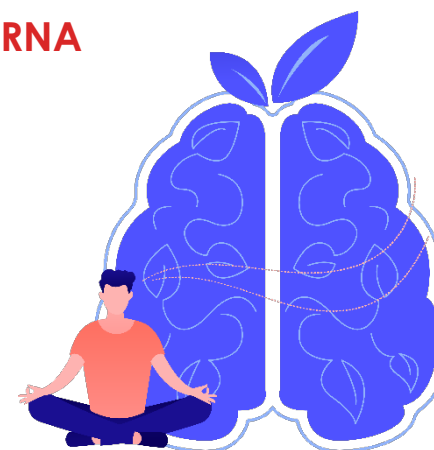
- ✓ **Frecuencia:** 4–5 días por semana de actividad física regular.
- ✓ **Duración total ideal:** 150–180 minutos semanales.
- ✓ **Ambiente:** Temperatura templada, buena ventilación y ropa cómoda.
- ✓ **Recuperación:** Combina el movimiento con una buena hidratación y una cena ligera.

NO HAY MEJOR RUTINA NOCTURNA



QUE UN CUERPO DESCANSADO

Y



UNA MENTE TRANQUILA