



GUIA COMPLEMENTÀRIA: RUTINES PER DORMIR MILLOR SEGONS L'HORA DEL DIA

06

MATÍ — ACTIVA EL TEU COS I SINCRONITZA EL TEU RITME

Objectiu: Estimular el sistema nerviós de manera progressiva, augmentar l'energia i regular el cortisol matinal.



RUTINA RECOMANADA (15-30 MIN):

- ① **Mobilitat articular suau (5 min):** cercles amb el coll, les espatlles, els malucs i els turmells.
 - ② **Cardio moderat (10-20 min):** caminar ràpid, anar amb bicicleta o trotar suaument.
 - ③ **Força lleugera o exercicis amb el pes corporal (5-10 min):** 2-3 sèries de 10-15 repeticions d'esquats, flexions o planxes curtes.
 - ④ **Respiració conscient (2-3 min):** inspirar profundament i exhalar lentament per centrar la ment.
- ✓ **Beneficis:** Activa la circulació, millora la concentració i regula les hormones del despertar.



**“Exposa’t a la llum natural durant almenys 15 minuts
després de despertar-te per ajustar el ritme circadiari.”**



GUIA COMPLEMENTÀRIA: RUTINES PER DORMIR MILLOR SEGONS L'HORA DEL DIA

06

MIGDIA — ALLIBERA LA TENSÍO I EQUILIBRA LA TEVA ENERGIA

Objectiu: alliberar l'estrès acumulat i evitar la baixada d'energia després de menjar.



RUTINA RECOMANADA (10–20 MIN):

- 1 **Passeig curt o caminada lleugera a l'aire lliure.**
- 2 **Estiraments dinàmics:** obre el pit, gira el tronc, estira els braços i l'esquena.
- 3 **Exercici funcional ràpid (opcional):** 1 circuit de 3 exercicis (esquats + planxa + rem amb banda elàstica).
- 4 **Respiració abdominal:** inspirar durant 4 s, exhalar durant 6 s i repetir 10 vegades.

✓ **Beneficis:** manté actiu el metabolisme, millora la digestió i ajuda a rendir millor a la tarda.



“Evita l'excés de cafeïna després de les 15:00 h per no alterar la melatonina nocturna.”



GUIA COMPLEMENTÀRIA: RUTINES PER DORMIR MILLOR SEGONS L'HORA DEL DIA

06

VESPRE — DESACTIVA LA TEVA MENT I PREPARA EL COS PER DORMIR

Objectiu: reduir l'activació del sistema nerviós simpàtic i facilitar la secreció natural de melatonina.



RUTINA RECOMANADA (20–30 MIN):

- 1 Caminada suau o passeig relaxat (10–15 min).
- 2 Estiraments lents i respiració diafragmàtica (5–10 min).
- 3 Exercicis de relaxació muscular progressiva: contreure i relaxar suaument cada grup muscular.
- 4 Opcional: ioga suau, pilates o meditació guiada.

✓ **Beneficis:** redueix la freqüència cardíaca, relaxa la ment i millora la qualitat del son profund.



“Evita els entrenaments d’alta intensitat o les pantalles brillants 2–3 hores abans d’anar a dormir. Apaga els llums intensos i redueix el ritme.”



GUIA COMPLEMENTÀRIA: RUTINES PER DORMIR MILLOR SEGONS L'HORA DEL DIA

06

RECOMANACIONS GENERALS

- ✓ **Freqüència:** 4–5 dies per setmana d'activitat física regular.
- ✓ **Durada total ideal:** 150–180 minuts setmanals.
- ✓ **Ambient:** Temperatura temperada, bona ventilació i roba còmoda.
- ✓ **Recuperació:** Combina el moviment amb una bona hidratació i un sopar lleuger.

NO HI HA MILLOR RUTINA NOCTURNA



QUE UN COS DESCANSAT



UNA MENT TRANQUIL·LA