



HORMONAS QUE REGULAN TU DESCANSO

El movimiento regula tus hormonas del sueño

HORMONA	FUNCIÓN	EFFECTO DEL EJERCICIO
 Melatonina	Marca el ritmo sueño-vigilia	Se sincroniza mejor con ejercicio regular y luz natural
 Cortisol	Te activa por la mañana	El ejercicio temprano regula sus picos
 Serotonina	Bienestar y calma	Aumenta con el cardio o la exposición a la luz solar, y por tanto, más melatonina por la noche
 Endorfinas	Placer, relajación	Facilita el sueño profundo



Tu descanso también se entrena.
Activa tu cuerpo equilibradamente durante el día

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA DORMIR MEJOR

Higiene del sueño activa

HÁBITOS QUE AYUDAN



- Mantén horarios estables y evita pantallas 1 h antes de dormir
- Cena ligera (pocas grasas y proteína)
- Habitación fresca (18–20 °C), oscura y ventilada
- Exponte a la luz natural por la mañana
- Reduce entrenamientos intensos por la noche
- Haz estiramientos o paseo suave al atardecer
- Respira profundo: inhalar 4 segundos, exhalar 6 segundos

Ejemplo aplicado



Cambiar **HIIT** (Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad) nocturno por caminata + fuerza por la mañana = mejora energía en 10 días



RUTINAS SEGÚN EL MOMENTO DEL DÍA

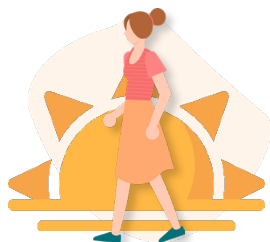
Actíivate



- Movilidad 5 min
- Cardio moderado 10-20 min
- Fuerza ligera 5-10 min

“Mejora el ritmo circadiano y la energía”

Rompe la tensión



- Paseo corto
- Estiramientos dinámicos
- Respiración abdominal

“Evita somnolencia y estrés”

Desconecta



- Caminata suave
- Estiramientos lentos
- Relajación

“Prepara el cuerpo y la mente para dormir y descansar”



Dormir bien es tan importante como comer o moverse. El ejercicio mejora el sueño si eliges bien la hora y la intensidad. Descansar mejor mejora tu memoria, tu rendimiento y tu estado emocional. Además, la noche no es el final del día sino el comienzo del siguiente.

“Muévete durante el día, duermes por la noche y tu cuerpo hará el resto”.