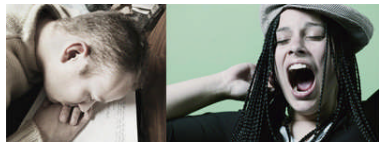


## Sueno por ADOLESCENCIAS



De acuerdo con la información de  
*National Sleep Foundation*  
*Adolescent Sleep Initiative*

### Hechos Rápidos

## Está usted a ¿Durmiente sano?

La dieta y el ejercicio son parte de una forma de vida sana. Está tan el sueño. El problema es, demasiada gente piensa que el sueño es algo que ellos pueden dejar, para hacer otras cosas.

Tanto como 47 millones de adultos pueden poner mismos en el riesgo para lesión, la salud y los problemas emocionales porque no están consiguiendo el sueño que necesitan.

Son más probables a la sensación cansada y carecen energía, tienen dificultades de la memoria y en la concentración, y llegan a ser irritables en situaciones agotadoras.

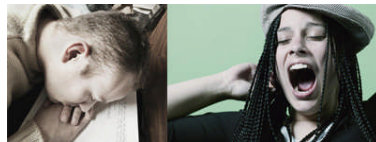
También pueden aumentar su riesgo para la tensión arterial alta, la obesidad y la diabetes.

*Si duerme esto suena como usted aquí es algunas extremidades para sano:*

- ⊕ El sueño bastante a sentirse bien reclinó diario.
- ⊕ Reduzca el cafeína, la nicotina y el alcohol particularmente alrededor de cama-tiempo.
- ⊕ No coma ni beba demasiado cerca de cama-tiempo.
- ⊕ Ejercite regularmente y por lo menos algunas horas antes de cama-tiempo.
- ⊕ Utilice los rituales del cama-tiempo que relajan.
- ⊕ Mantenga su dormitorio fresca y la oscuridad.
- ⊕ No ponga los computadoras, las televisiones o ninguna dispositivos de la texto-mensajería en el dormitorio.

[www.sleepcenters.org/iowasleep/](http://www.sleepcenters.org/iowasleep/)  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

## Sueno por ADOLESCENCIAS



De acuerdo con la información de  
*National Sleep Foundation*  
*Adolescent Sleep Initiative*

### Hechos Rápidos

## Está usted a ¿Durmiente sano?

La dieta y el ejercicio son parte de una forma de vida sana. Está tan el sueño. El problema es, demasiada gente piensa que el sueño es algo que ellos pueden dejar, para hacer otras cosas.

Tanto como 47 millones de adultos pueden poner mismos en el riesgo para lesión, la salud y los problemas emocionales porque no están consiguiendo el sueño que necesitan.

Son más probables a la sensación cansada y carecen energía, tienen dificultades de la memoria y en la concentración, y llegan a ser irritables en situaciones agotadoras.

También pueden aumentar su riesgo para la tensión arterial alta, la obesidad y la diabetes.

*Si duerme esto suena como usted aquí es algunas extremidades para sano:*

- ⊕ El sueño bastante a sentirse bien reclinó diario.
- ⊕ Reduzca el cafeína, la nicotina y el alcohol particularmente alrededor de cama-tiempo.
- ⊕ No coma ni beba demasiado cerca de cama-tiempo.
- ⊕ Ejercite regularmente y por lo menos algunas horas antes de cama-tiempo.
- ⊕ Utilice los rituales del cama-tiempo que relajan.
- ⊕ Mantenga su dormitorio fresca y la oscuridad.
- ⊕ No ponga los computadoras, las televisiones o ninguna dispositivos de la texto-mensajería en el dormitorio.

[www.sleepcenters.org/iowasleep/](http://www.sleepcenters.org/iowasleep/)  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

## Sueno por ADOLESCENCIAS



De acuerdo con la información de  
*National Sleep Foundation*  
*Adolescent Sleep Initiative*

### Hechos Rápidos

## Está usted a ¿Durmiente sano?

La dieta y el ejercicio son parte de una forma de vida sana. Está tan el sueño. El problema es, demasiada gente piensa que el sueño es algo que ellos pueden dejar, para hacer otras cosas.

Tanto como 47 millones de adultos pueden poner mismos en el riesgo para lesión, la salud y los problemas emocionales porque no están consiguiendo el sueño que necesitan.

Son más probables a la sensación cansada y carecen energía, tienen dificultades de la memoria y en la concentración, y llegan a ser irritables en situaciones agotadoras.

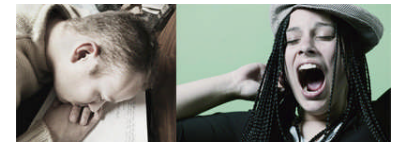
También pueden aumentar su riesgo para la tensión arterial alta, la obesidad y la diabetes.

*Si duerme esto suena como usted aquí es algunas extremidades para sano:*

- ⊕ El sueño bastante a sentirse bien reclinó diario.
- ⊕ Reduzca el cafeína, la nicotina y el alcohol particularmente alrededor de cama-tiempo.
- ⊕ No coma ni beba demasiado cerca de cama-tiempo.
- ⊕ Ejercite regularmente y por lo menos algunas horas antes de cama-tiempo.
- ⊕ Utilice los rituales del cama-tiempo que relajan.
- ⊕ Mantenga su dormitorio fresca y la oscuridad.
- ⊕ No ponga los computadoras, las televisiones o ninguna dispositivos de la texto-mensajería en el dormitorio.

[www.sleepcenters.org/iowasleep/](http://www.sleepcenters.org/iowasleep/)  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

## Sueno por ADOLESCENCIAS



De acuerdo con la información de  
*National Sleep Foundation*  
*Adolescent Sleep Initiative*

### Hechos Rápidos

## Está usted a ¿Durmiente sano?

La dieta y el ejercicio son parte de una forma de vida sana. Está tan el sueño. El problema es, demasiada gente piensa que el sueño es algo que ellos pueden dejar, para hacer otras cosas.

Tanto como 47 millones de adultos pueden poner mismos en el riesgo para lesión, la salud y los problemas emocionales porque no están consiguiendo el sueño que necesitan.

Son más probables a la sensación cansada y carecen energía, tienen dificultades de la memoria y en la concentración, y llegan a ser irritables en situaciones agotadoras.

También pueden aumentar su riesgo para la tensión arterial alta, la obesidad y la diabetes.

*Si duerme esto suena como usted aquí es algunas extremidades para sano:*

- ⊕ El sueño bastante a sentirse bien reclinó diario.
- ⊕ Reduzca el cafeína, la nicotina y el alcohol particularmente alrededor de cama-tiempo.
- ⊕ No coma ni beba demasiado cerca de cama-tiempo.
- ⊕ Ejercite regularmente y por lo menos algunas horas antes de cama-tiempo.
- ⊕ Utilice los rituales del cama-tiempo que relajan.
- ⊕ Mantenga su dormitorio fresca y la oscuridad.
- ⊕ No ponga los computadoras, las televisiones o ninguna dispositivos de la texto-mensajería en el dormitorio.

[www.sleepcenters.org/iowasleep/](http://www.sleepcenters.org/iowasleep/)  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)