



Guía para dormir mejor

2021



Indice

1. Dormir es tu superpoder / Charla TED
2. Consejos para dormir mejor I y II
3. ¿Cómo hacer para dormir mejor?



Dormir es una actividad necesaria y elemental para el bienestar del ser humano por razones mentales, corporales y espirituales

1 Dormir es tu superpoder

Casi todos saben que dormir es importante pero lo que casi nadie sabe es cuán importante es y qué consecuencias implica la deficiencia crónica de sueño. En este posteo vamos a explorar el mundo de los sueños, con ayuda del experto y científico Matthew Walker.

[Ver más](#)

[Ver charla TED](#)

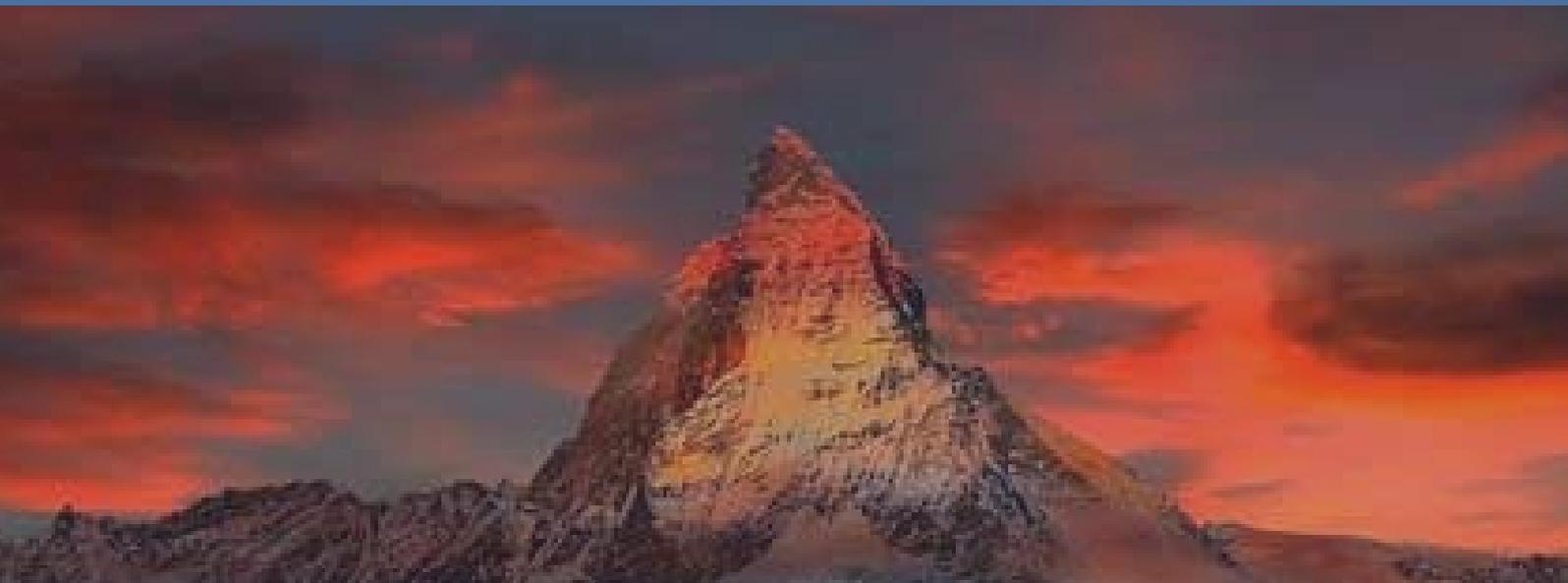


2 Consejos para dormir mejor

4 consejos para dormir mejor (I)

Dormir bien es muy importante. En este posteo te comparto 4 consejos para dormir mejor que da Matthew Walker en su libro ¿Por qué dormimos?

[Leer más](#)



4 consejos para dormir mejor (II)

Dormir bien es esencial para una buena salud. En esta segunda parte te comparto otros 4 consejos para dormir mejor que da Matthew Walker en su libro ¿Por qué dormimos?

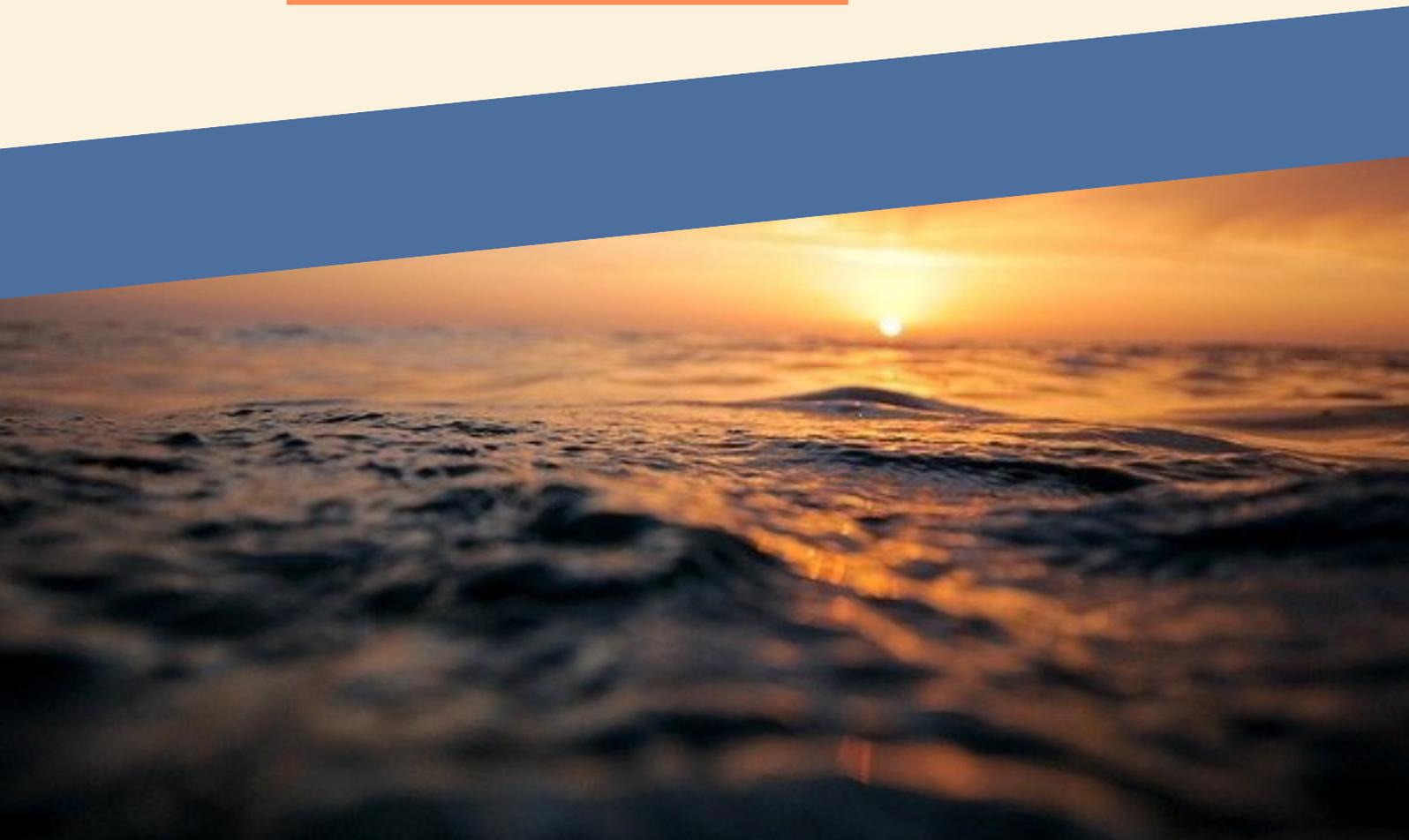
[Leer más](#)

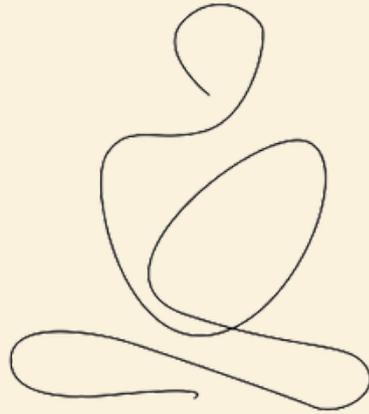
3

¿Cómo hacer para dormir mejor?

Muchas personas subestiman la importancia que tiene el sueño sobre la salud y bienestar. En este artículo te comparto información útil para que puedas dormir mejor y así mejorar tu calidad de vida.

[Leer más](#)





Toroide OM promueve el bienestar
a través de contenido, clases y
cursos de meditación presenciales
y online

toroideom.com

