

ALIMENTOS DE DESCANSO

LO QUE COMES EN LA NOCHE TAMBIÉN INFLUYE EN CÓMO DESCANSAS

¿Qué pasa cuando comes azúcar en la noche?



Tu cuerpo recibe una señal de activación, no de descanso.



Puede alterar la calidad del sueño.



Resultado final:



Tu cuerpo recibe una señal de activación, no de descanso.



Puede alterar la calidad del sueño.



Cerezas

Fuente natural de melatonina



Pistachos

Destacan por su aporte de melatonina



Kiwi

Asociado con mejor calidad de sueño



Avena

Cena suave que favorece relajación



Uvas

Aportan melatonina natural



Banano

Apoya relajación muscular



Tip 4PRO:

No se trata de comer más en la noche, sino de elegir mejor.