

LA PIRÁMIDE DEL SUEÑO

Organizando los hábitos del sueño

Dormir mejor empieza aquí: El Primer hábito para alcanzar un sueño de calidad

Te ofrecemos una **serie de consejos y propuestas** concretas de hábitos que puedes ir adquiriendo de manera sencilla y progresiva, y que verás que tendrán un impacto muy positivo en tu calidad del sueño.

Hemos agrupado los hábitos en **4 niveles**, organizados como una pirámide, para que sean más fáciles de organizar, y **empezaremos por la base para ir subiendo** a los diferentes niveles. Alguno de estos has de realizarlos por la mañana, y otros por la noche antes de dormir. Un sueño de calidad por la noche se prepara con lo que haces durante el día. El insomnio es un trastorno de 24h.

