Plusfulness

RECUPERA TU SUEÑO Y DESPIERTA CON ENERGÍA

Gerlys Velásquez

Soy Gerlys Velásquez

- Ingeniero.
- Health Coach.
- Maestra de meditación.
- Especialista en alimentación basada en plantas.
- Numeróloga.
- Formada en Medicina celular regenerativa, alimentación para niños, personas con diabetes y obesidad, microbioma, ayuno intermitente, biodescodificación, psiconeuroinmunología y medicina frecuencial.
- Autora de "Duérmete adulto, duérmete ya".
- Fundadora de Plusfulness.
- Host de Plusfulness el podcast.
- Editora de “Ímpetu, tu audio magazine”.



Contenido

01 Mientras dormimos

02 Riesgos de la falta de sueño

03 Beneficios de un buen dormir

04 Signos de la falta de sueño

05 ¿Cuánto debemos dormir?

06 Consejos para mejorar la calidad del sueño



01

Procesamiento de memoria y aprendizaje

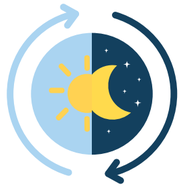
- Consolidación de información.
- Filtraje recuerdos.
- Refuerzo de conocimientos.

Mientras dormimos



02 Regulación hormonal

- Pineal → Melatonina



- Hipofisis → Hormona del crecimiento



- Adipocitos → Leptina



- Estómago → Ghrelina



- Suprarrenales → Cortisol





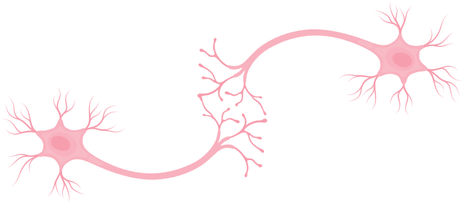
Mientras dormimos



Mientras dormimos

03 Recuperación y reparación celular | limpieza

- Homeóstasis sinaptica



- Autofagia





Riesgos de la falta de sueño



- Accidentes de todo tipo.
- Deterioro sistema inmunitario.
- Predisposición a diabetes tipo 2 (insulina).
- Enfermedades cardíacas → Obesidad, HTA, aumento de colesterol y triglicéridos.
- Problemas renales y estomacales.
- Inflamación crónica → cáncer, Alzheimer, ACV, osteoporosis, Parkinson, etc.
- Dolores de cabeza.
- Depresión, irritabilidad, mal humor.
- Disminución de la esperanza de vida.

Beneficios del buen dormir

- Reduce la inflamación crónica y riesgo de enfermarse.
- Mejor aspecto físico.
- Ayuda a controlar el peso.
- = Cortisol → Mayor vitalidad, energía, alegría, buenas relaciones.
- Aumento de la memoria, concentración, habilidades de aprendizaje y creatividad → Productividad.
- ↓ Ansiedad y depresión.
- Evita el deterioro cognitivo.



Signos de la falta de sueño





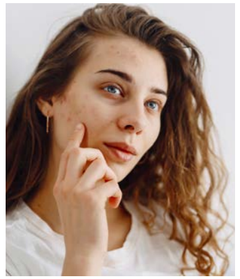
Pérdida de control emocional



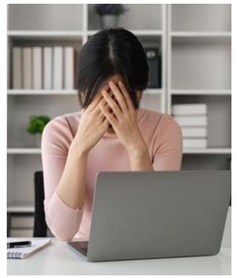
Malestar físico



Torpeza



Piel seca y ojeras



Falta de concentración



Falta de memoria



Hambre constante



Cansancio

National Sleep Foundation

¿Cuántas horas debemos dormir?

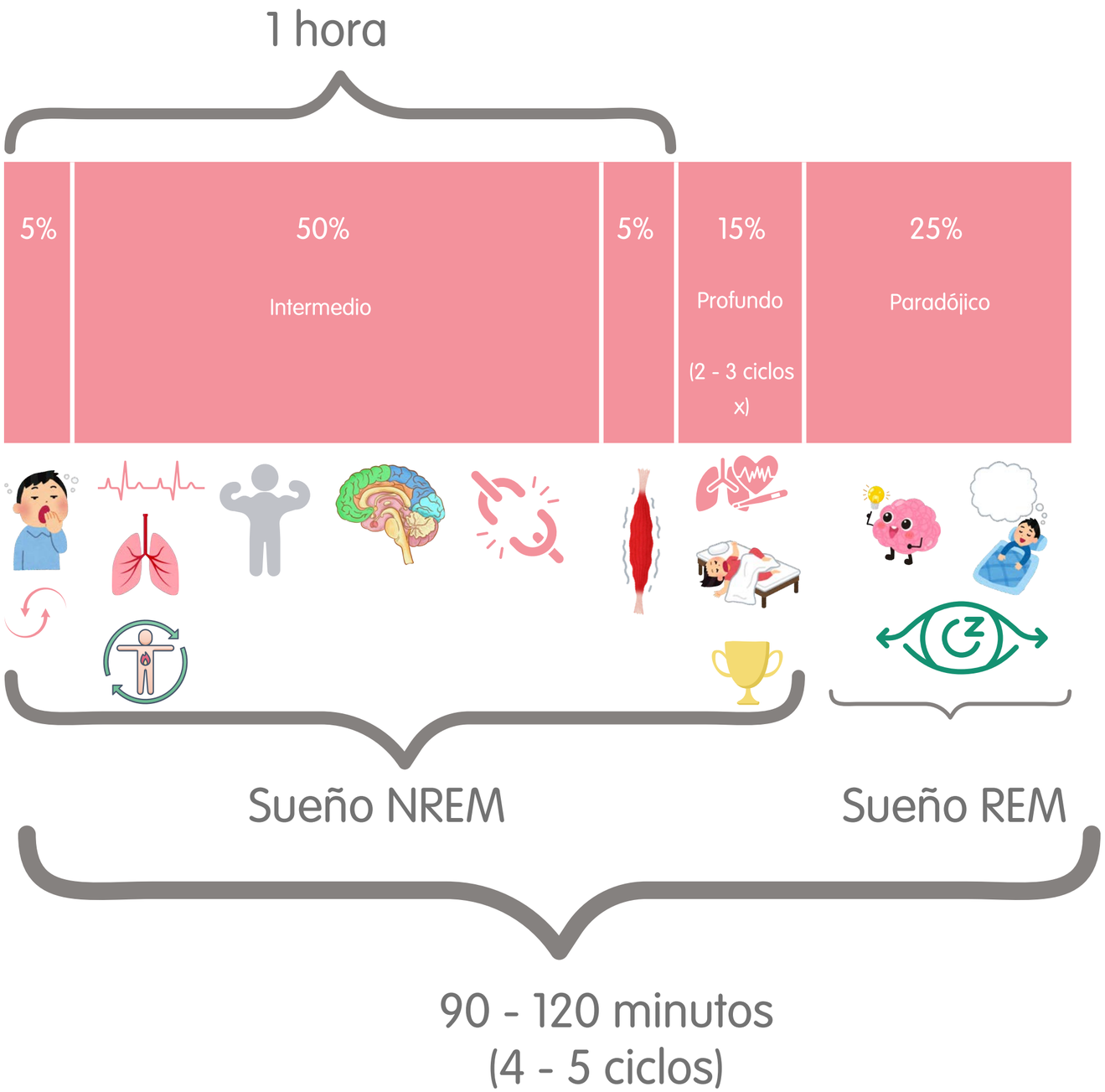
- Recién nacidos: entre 14 y 17 horas.
- Bebés: entre 12 y 15 horas.
- Niños pequeños: entre 11 y 14 horas.
- Preescolares: entre 10 y 13 horas.
- Niños en edad escolar: entre 9 y 11 horas.
- Adolescentes: entre 8 y 10 horas.
- Adultos: entre 7 y 9 horas.
- Adultos mayores: entre 7 y 8 horas



¿Cuántas horas debemos dormir?

Ciclo del sueño





¿Cuántas horas debemos dormir?

- Recién nacidos, bebés y niños pequeños
- Mujeres vs. hombres
- Horarios de acostarse y levantarse
- Interrupciones frecuentes
- > 9 - 10 horas

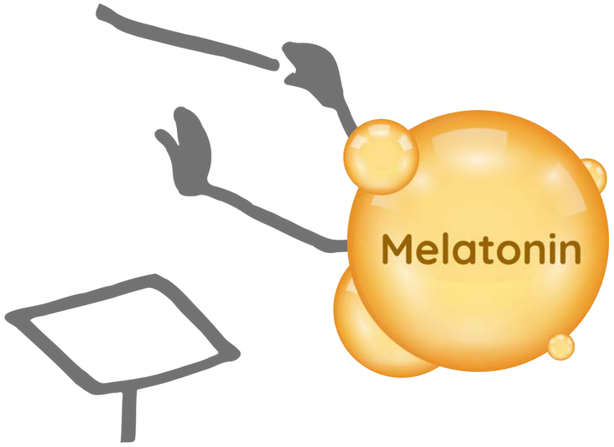


CONSEJOS PARA UN SUEÑO REPARADOR



Regula tu ritmo circadiano

- ↑ Sol
- ↓ Dispositivos





Ejercítate regularmente

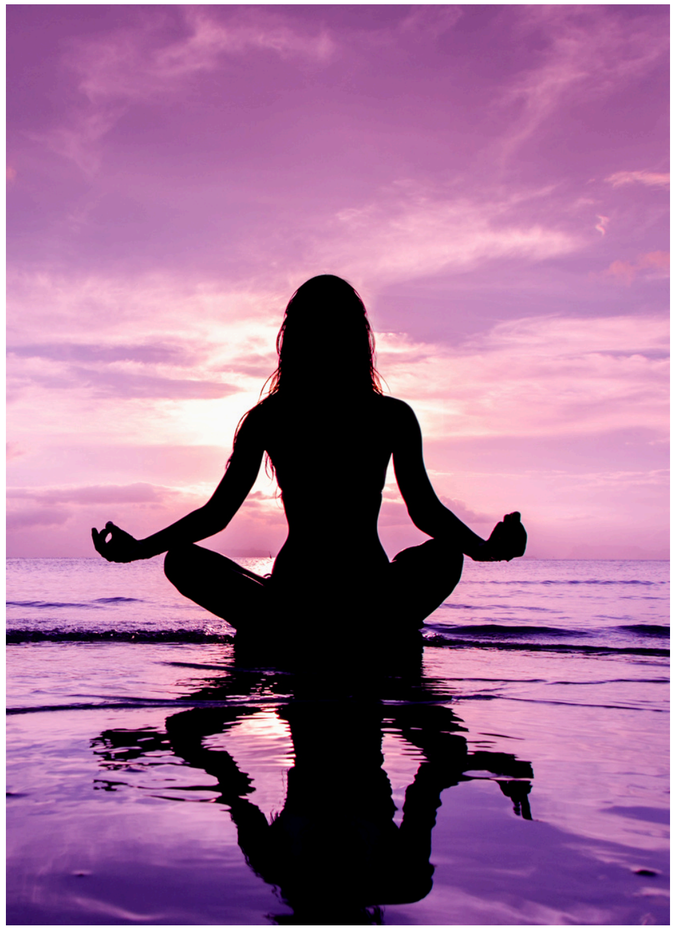
- Horario
- Intensidad
- Mejora la conexión personal ↓ Cortisol



- Temperatura central
- Frecuencia cardíaca
- Adrenalina



- Dopamina
- Serotonina
- Endorfina



Controla tu estrés

- Espiritualidad
  - Meditación
  - Respiración
  - Oración
  - Artes (canta, baila, instrumento)
- Grounding
- Toma sol
- Abraza
- Compañía

Técnica para dormir:
Respiración 4 - 7 - 8

«El estrés es inevitable, como reaccionas a él hace la diferencia»



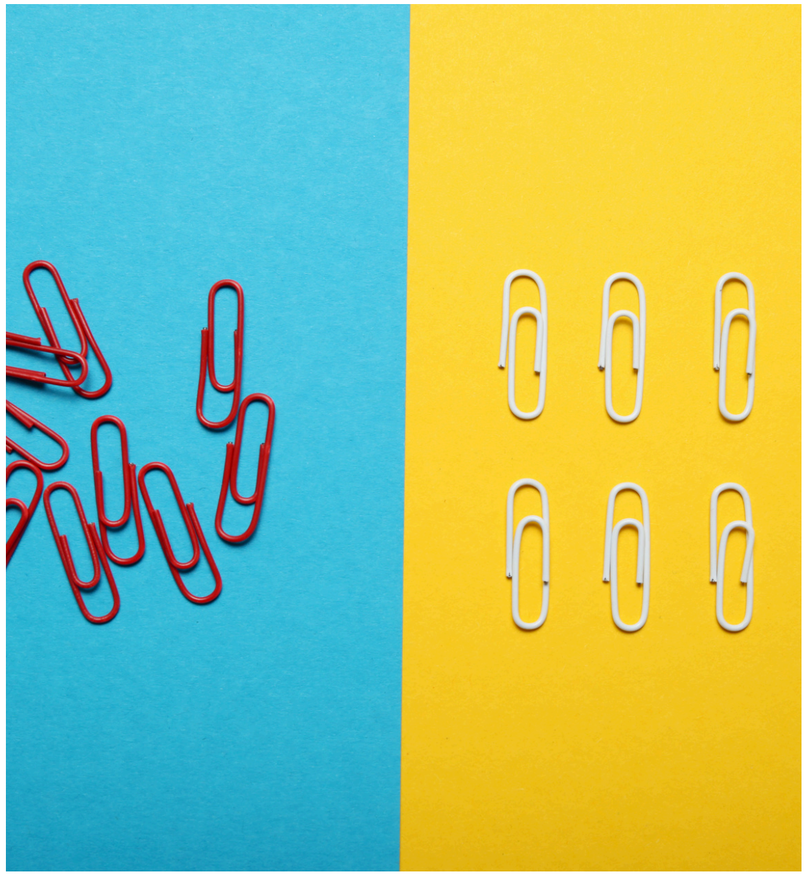
Cuida tu alimentación

- Calidad
- Cena:
  - Horario
  - Ayuno intermitente
  - No alimentos procesados
  - Comida ligera
  - Cantidad / Calidad
- Café. Max. 2 tazas/día.
- Líquidos.



Ambiente propicio

- Cama
- Temperatura
- Luz
- Ruido
- Olor
- EMC - Melatonina



Organiza tu vida

- Planificación
- Relaciones
- Di «no»
- No preocupaciones
- No perfeccionismo



"DUÉRMETE ADULTO, DUÉRMETE YA"

Plusfulness

Gerlys Velásquez

Conoce la fórmula para vivir a plenitud en un mundo moderno, sin sufrir un colapso de salud debido a la falta de sueño.

SELECCIONA UN CAMBIO Y HAZLO A PARTIR DE HOY

«No poder dormir es terrible. Tienes la miseria de haber estado de fiesta toda la noche… sin la satisfacción»

Lynn Johnston

Plusfulness

¡GRACIAS!



Gerlys Velásquez

plusfulness.com

plus.fulness

Plusfulness

Plusfulness