



## ¡EL PODER DE UN BUEN SUEÑO, TIGRE!

**Para ser un campeón,  
¡necesitas dormir como uno!**

Tu cuerpo se recupera,  
los músculos se reparan  
y todo lo que has aprendido  
**se fortalece mientras duermes<sup>1</sup>.**

### ¿Cuántas horas se recomienda dormir<sup>1</sup>?

Entre 8 y 10 horas por noche\*.

\*El promedio de horas puede variar según la edad, actividad física y condición. No olvides consultar con un profesional de la salud lo que mejor se adecue a tus necesidades.

### Beneficios

- Mejora tu rendimiento
- Previene lesiones
- Ayuda a la salud mental

**¡Te sentirás imparable!**



## Haz ejercicio y sigue estos buenos hábitos antes de dormir<sup>2</sup>:

**Horarios consistentes.**



**Cuarto oscuro y sin pantallas antes de dormir.**



**Evita estimulantes y comidas pesadas al menos un par de horas antes de dormir.**



## Consejo GRRRANDIOSO



El descanso es tan importante como tu entrenamiento y nutrición. ¡Cuida tu sueño y supera tus marcadores, Tigre!

Fuente:

<sup>1</sup> [www.gob.mx/conade/prensa/el-alto-rendimiento-requiere-mas-de-ocho-horas-de-sueno](http://www.gob.mx/conade/prensa/el-alto-rendimiento-requiere-mas-de-ocho-horas-de-sueno)

<sup>2</sup> [www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/04/cuantas-horas-de-sueno-al-dia-son-ideales-para-cada-edad](http://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/04/cuantas-horas-de-sueno-al-dia-son-ideales-para-cada-edad)

INSCRÍBETE



HAZ DEPORTE.