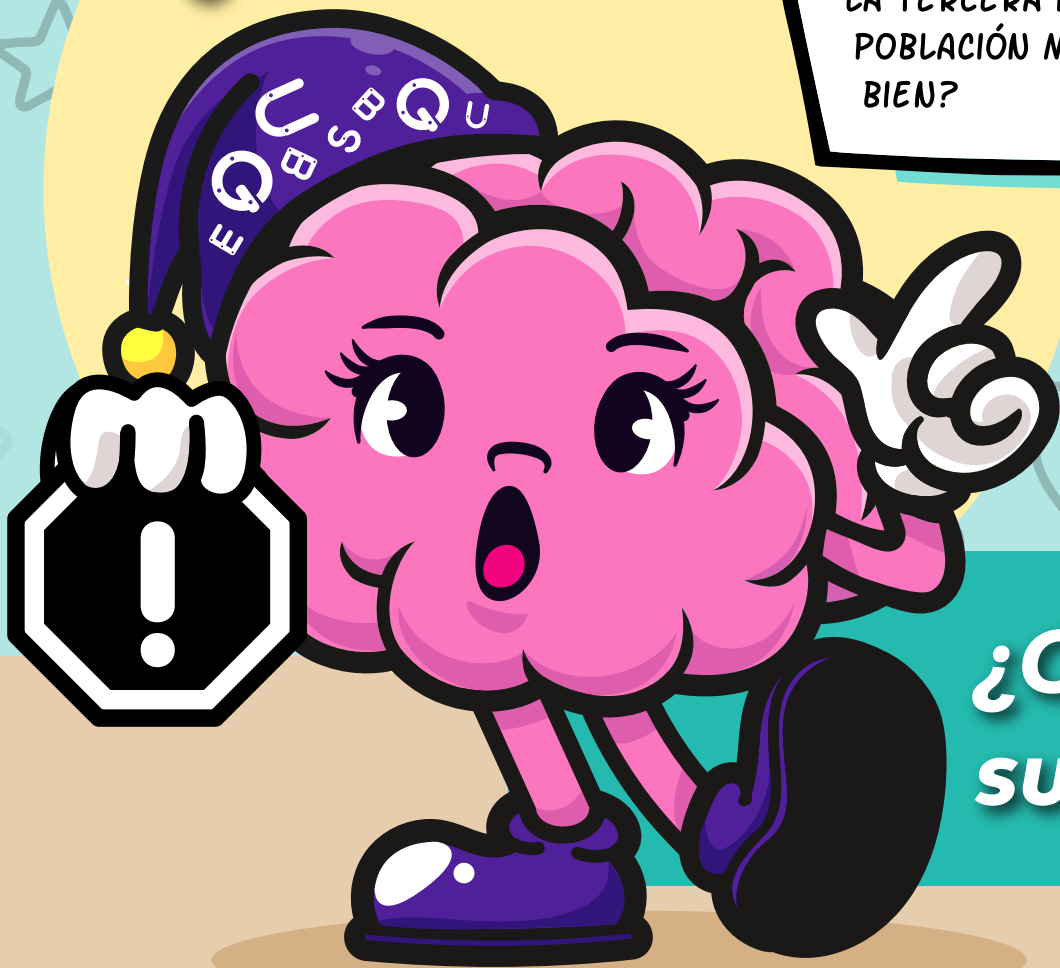


Cerebrina



¿SABÍAS QUE, EN ESTUDIOS REALIZADOS POR LA CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL SUEÑO DE LA UNAM, SE REPORTÓ QUE LA TERCERA PARTE DE LA POBLACIÓN MEXICANA NO DUERME BIEN?



¿Cómo afecta la falta de sueño en nuestro peso?

EXPERTOS CONSIDERAN QUE EXISTEN MUCHAS CAUSAS POR LAS CUALES LA FALTA DE SUEÑO PODRÍA ESTAR FOMENTANDO LA GANANCIA DE PESO, ALGUNAS DE ESTAS TEORÍAS SON:

AUMENTA EL HAMBRE

Afecta las hormonas que controlan el hambre.

DISMINUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

Al estar cansado hay menor probabilidad de realizar actividad física.

DISMINUYE LA TEMPERATURA DEL CUERPO:

El gasto de energía disminuye debido a la temperatura y se utiliza menos energía de las reservas grasas del cuerpo

MÁS TIEMPO PARA SEGUIR COMIENDO:

Al desvelarse, hay más tiempo disponible para seguir comiendo y pueden surgir antojos.



¡No olvides dormir de 7 a 8 horas para mantenerte saludable!



UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA
EDUCACIÓN BÁSICA
EN EL ESTADO DE QUERÉTARO