



7 Beneficios por dormir BIEN de noche.

Fuente: elpais.com

Liberamos hormonas
que nos harán
sentir bien
al despertar.



**La respiración
se estabiliza.**



**Se relajan
y regeneran
articulaciones
y músculos.**



Aumenta
la regeneración celular.



Fortalecemos
nuestro sistema inmunitario.



**Se refuerza la memoria
y los nuevos conocimientos.**



**Descansa el corazón
y desciende la presión.**





Ciencia para la Vida