

CONSEJOS NUTRICIONALES *para dormir mejor*

www.coaching-nutricional.com



Se aconseja cenar poca cantidad, unas dos horas (como mínimo) antes de acostarse



Durante la cena se desaconseja tomar alimentos estimulantes como el chocolate o bebidas con cafeína y beber mucho líquido



Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como el arroz, la pasta o la patata son muy recomendados



No es aconsejable tomar verduras crudas ni alimentos ricos en grasas



Alimentos calientes (sopas, cremas, leche) favorecen el sueño

