Síndrome post-vacacional

Consejos para superarlo



1 Ajusta tus horarios de sueño progresivamente

Adelanta o atrasa tu hora de acostarte y levantarte 15-30 minutos cada día hasta volver a tu rutina habitual

2 Exponte a luz natural temprano

Intenta pasar al menos 20 minutos al aire libre por la mañana

3 Evita estimulantes después de media tarde

Limita el consumo de café y otras bebidas con cafeína para no afectar la conciliación del sueño

4 Cena ligero y temprano

Opta por comidas bajas en grasas y evita cenas copiosas para favorecer una mejor digestión y un sueño reparador

5 Mantén una rutina relajante antes de dormir

Evita pantallas y actividades estimulantes 30-60 minutos antes de acostarte

6 No sobrecargues tu agenda el primer día

Planifica la vuelta al trabajo de forma gradual, priorizando lo urgente

