

Porque descansar bien también se aprende... te dejamos algunos consejos para que aproveches al máximo tu escapada de ensueño.



1 Reserva tiempo para no hacer nada.

En serio: ni excursiones, ni tours. El descanso también necesita espacio en la agenda.



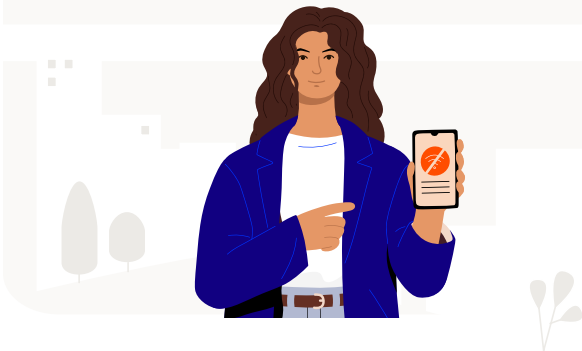
2 Lleva tu propio ritual pre-sueño.

Una infusión favorita, una playlist relajante... lo cotidiano también ayuda a dormir mejor fuera de casa.



3 Huye del Wi-Fi, al menos por unas horas.

Desconectar del mundo digital es clave para que tu mente también se relaje. Modo avión = modo descanso.



4 Aprovecha el entorno natural.

Dormir en la montaña, en el bosque o junto al mar tiene un efecto real en tu cuerpo: regula tus ritmos y mejora la calidad del sueño.



5 Despiértate con el sol, no con el reloj.

Si el lugar lo permite, deja las cortinas medio abiertas y deja que la luz natural te despierte suavemente. Es la mejor forma de reiniciar tu reloj biológico.

