

Guía práctica para dormir mejor



REPARADOR MI RUTINA
DE SUEÑO

Tener una rutina del sueño y hábitos que promuevan un sueño reparador es imprescindible para poder descansar bien, y más en menopausia.

Durante esta etapa, sobre todo en la peri menopausia, el cerebro tiene mucha más dificultad para relajarse debido al descenso en la producción de neurotransmisores y hormonas que inducen este sueño.

Por ello, es más importante que nunca que pongamos de nuestra parte para ayudar a nuestro cerebro a descansar y nuestro cuerpo a dormir

1

Rutina del sueño



2

Hábitos de nutrición

3

Complementos a tu rutina



*En este documento vamos a ir uno por uno trabajando los diferentes aspectos que pueden ayudarnos a dormir mejor.

Ninguno tiene efectividad inmediata como la medicación fuerte a la que muchas veces se recurre, pero son hábitos que, acumulativos en el tiempo (2 meses aprox) tienen resultados para siempre sin necesidad de utilizar medicación.

[Únete al Círculo Aiona Nutrición](#)

1

Rutina del sueño

Tener una rutina de sueño parece más fácil de lo que es y muchas creen que no tenerla no es lo que está haciendo que duerma mal.

Cuando somos jóvenes, da igual lo que hagamos que parece todo mucho más fácil: no engordar, no tener el colesterol alto, no tener dolores, dormir bien en cualquier sitio...

Pero todo eso cambia cuando llega la perimenopausia, por ello empieza a ser importante todo lo que hagamos para favorecer el buen descanso.

la **American Heart Association** señala que la mala calidad del sueño durante la transición menopáusica se vincula con mayor riesgo de síndrome metabólico, calcificación aórtica y aumento de la rigidez arterial, lo que puede incrementar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Tips para una buena rutina del sueño:

- Dentro de lo posible ten los mismos horarios de dormirte y despertarte entre semana y fines de semana. Intenta que no sea más de una hora de diferencia.
- Ambiente relajante 1-2h antes: luz tenue y cálida, poco ruido y estar ya limpia y con pijama.
- Evita hacer nada que active tu cuerpo y tu cerebro dos horas antes: ponerte a recoger, contestar emails, discutir e incluso ponerte a trabajar.
- Evita pantallas 45 minutos o una hora antes de dormir. Opta por leer, hacer sudokus/crucigramas, meditar o charlar con alguien.
- Si tienes sueño muy ligero: tapones, antifaz, persianas bajadas.
- Intenta asegurar una temperatura óptima para ti para no despertarte de frío o por el calor en mitad de la noche.
- Asegúrate de que dormir en pareja no esté siendo perjudicial para tu descanso. A veces hay que optar por dormir en habitaciones separadas durante una época por salud, no porque se deje de querer a la otra persona.



2

Hábitos de nutrición

La alimentación y lo que rodea a esta, aunque parezca mentira, puede tener mucho que ver con tu sueño.

Intenta evitar:

- Cenas copiosas.
- Cenar más tarde de las 20:30.
- Cafeína más tarde de las 16:00. Si aún así tienes problemas, que el último sea a las 13:00.
- Tampoco tomes alcohol por la noche, interfiere mucho con la calidad del sueño.
- Beber mucho líquido una hora antes puede hacer que te levantes a las dos horas de dormirte y pueda interferir con volver a conciliar el sueño.

Prioriza:

- Cenas ligeras pero saciantes. No sirve de nada un yogur con una fruta si a la hora estás muerta de hambre o arrasando la nevera. El hambre puede no estar dejándote dormir.
- Óptimamente, cenar entre las 19:30 y las 20:00.
- Alimentos ricos en magnesio: vegetales de hoja verde, aguacate, plátano, avena y legumbres. El magnesio favorece el sueño.
- Alimentos ricos en triptófano: pavo, pollo, legumbres, almendras y semillas. Favorecen la formación natural de melatonina.
- Fitoestrógenos: soja, semillas de lino trituradas, legumbres...
- Infusiones relajantes después de cenar: valeriana, melisa, salvia u otras infusiones que te ayuden con la digestión y a entrar en un estado relajante.

*Estos consejos deben ser la norma, pero no quiere decir que no exista la flexibilidad y el disfrute donde un día cene con amigas y beba, u otro día por estar apurada en el trabajo tenga que contestar mails a las 23:00. En la vida pasan cosas, ¡y menos mal!



[Únete al Círculo Aiona Nutrición](#)

3

Complementos a tu rutina

PACK DESCANSO PROFUNDO IVB Wellness Lab. En este pack encuentras dos suples:

1 bote de Somnilove que tiene ingredientes que favorecen al sueño sin usar melatonina: melisa, l-glicina, passiflora.

1 bote de magnesio: incluye dos tipos de magnesio que favorecen la relajación cerebral.

En la web explican súper bien los ingredientes.

Este pack de dos productos cuesta 38,90€/mes (19€ cada producto)

[LINK AQUÍ](#)



DOMMA DESCANSO de Domma:

Mezcla, en el mismo producto, el magnesio, el neurotransmisor relajante GBBA, la vitamina B6 y plantas muy potentes para mejorar el sueño como la amapola californiana, el hongo reishi y la Salvia. Este producto ayuda también con los sudores nocturnos.

Utiliza mi código PROAIONA12 para un descuento en tu primera compra. 1 bote de un mes cuesta 39,00€. Si compras el pack trimestral, cada bote cuesta 35€ (a esto le puedes añadir el descuento y será menos)

[LINK AQUÍ](#)

*Cualquiera de los dos suplementos recomiendo tomarlos por tres meses mínimo para ver resultados reales. Al final son ingredientes naturales a base de plantas, hongos y moléculas precursoras.

[Únete al Círculo Aiona Nutrición](#)