11/06/2023

ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Pon fin a la somnolencia con un sencillo truco

https://www.youtube.com/watch?v=2LXI7O2-qK0

A todo el mundo le ha entrado sueño alguna vez en un momento inoportuno y, por mucho que intentases mantener los ojos abiertos, **los parpados cedían todo el rato ante el cansancio**. Es una situación incómoda para ti y para los demás, sobre todo cuando estás en una reunión o trabajando en la oficina.

Las razones que llevan a que tengamos **esos ataques de sueño normalmente se deben a la falta de descanso de la noche anterior,** lo que repercute directamente en nuestra productividad al día siguiente.

Son muchos los consejos que podemos leer en Internet o en revistas sobre cómo permanecer despierto y rendir al máximo: no usar dispositivos móviles antes de irte a la cama para descansar mejor, mantente hidratado, da un paseo cuando te entre sueño, lávate la cara con agua fría, etc. Pero lo cierto es **existe un método científico con el que acabar con la somnolencia en apenas unos**

segundos.

"La posición de nuestro cuerpo y hacia donde está dirigida nuestra mi
...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |