

Lo que hace el cuerpo mientras duerme



Lista de actividades que hace el cuerpo mientras duerme para lograr una mejor salud.

-  Sana
-  Mejora
-  Impulsa
-  Repara
-  Previene

El cuerpo tiene mucho que lograr mientras duerme. Pero para hacerlo, necesita un sueño saludable. Con la cantidad y calidad correcta de sueño todas las noches, podemos tener muchos beneficios, incluyendo:



Ayudar a reducir el riesgo de muchos problemas serios de salud, como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.



Maximizar la inmunidad dada por las vacunas ya que ayuda a aumentar la producción de anticuerpos.



Mejorar la salud del cerebro y reducir el riesgo de enfermedades mentales.



Pensar más claramente y ser más efectivo en los estudios y en el trabajo.



Llevarse mejor con la gente.



Mantener un peso saludable.



Reducir el estrés.



Enfermarse con menos frecuencia.



Mejorar el estado de ánimo.

Obtenga información sobre cómo lograr el sueño saludable que su cuerpo y mente necesitan para funcionar lo mejor posible en [sleepisgoodmedicine.com](https://www.sleepisgoodmedicine.com).

Dormir es una buena medicina.