

# BENEFICIOS DEL DESCANSO

November 7, 2014



Cuando hablo del descanso, la gente me mira raro y se ríen de mí. Hay inclusive gente que dice que no necesitan descansar y hasta hablan con orgullo de que duermen poco o casi no duermen. El no descansar y no dormir no es saludable en términos de salud y mucho menos para las emociones. Así que, aquí te van los beneficios del descanso a ver si te convengo.

- Reduce el desarrollo de trastornos emocionales
- Mejora la depresión y la ansiedad
- Ayuda a reducir el estrés
- Ayuda a reparar tu cuerpo
- Mantiene tu corazón saludable
- Mejora tu memoria
- Mejora el control del peso
- Reduce la tendencia a la diabetes
- Vives más
- Ayuda a la creatividad
- Mejora tu atención

Cada persona necesita por lo menos 8 horas de descanso, las cuales le permiten al cerebro recuperarse para seguir funcionando saludablemente. Hay personas que duermen demasiado, el mensaje aquí es descanso saludable, el dormir no es deporte. Espero que te sientas más motivado a descansar, recuerda que el descanso es Salud.