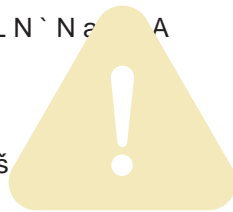




Dormir mal puede ponerlo en mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- ▶ aSNn`NLAL JAnLVcxAoJs^An
- ▶ NrNnVcnc JcTaVrVxc { LN`Na A
- ▶ NknNoVda
- ▶ -nNoVda AnrNnVA^ A^rAš { Jc^NorNnc^
- ▶ Obesidad



CURACIÓN y reparación de células,
LN rN\VLco { LN xAoco oAaTsXaNco

MÁS FUERTE sistema inmunitario

MEJOR NorALc AaX`VJc { `Bo NaNnTXA

MEJOR FUNCIÓN CEREBRAL que incluye estado de alerta, toma de decisiones, concentración, aprendizaje, memoria, razonamiento y resolución de problemas

MENOS RIESGO LN NaSNn`NLAL JndaVJA