

BARRA FORMATO: VIÑETAS

Escribe el texto titulado: Prevenir el Insomnio

- λ Debes elegir un tamaño de 15 puntos.
- λ Centra el título, subrayalo y justifica el texto.
- λ Escribe en cursiva las palabras que aparecen en negritas.
- λ Guárdalo con el nombre barra formato 7.
- λ Recuerda:

○ Para comenzar una lista con viñeta, coloca el cursor en el lugar deseado y pulsa la opción Activar/desactivar viñeta de la barra de formato.

PREVENIR EL INSOMNIO

Existen distintos remedios para aliviar el insomnio desde la medicina natural, la homeopatía, las medicinas tradicionales, los analgésicos... Aquí intentamos ofrecer algunos remedios naturales para evitar que se tenga que acudir a la farmacología. No obstante, si su problema es grave y afecta de forma negativa su vida diaria

- Un baño caliente
- Un masaje
- Escuchar música relajante
- Tomar una bebida relajante
- Comer algo ligero antes de ir a la cama
- Evitar ciertas sustancias: café o alcohol
- Utilizar una buena cama
- Ejercicio físico durante el día
- Mantener un horario fijo para ir a dormir
- Dormir boca arriba
- Si no puede dormir, haga algo
- Levantarse temprano por las mañanas
- Solo utilice su cama para dormir

