

BONUS EXCLUSIVO

Guía de Sueño Profundo: El Método Anti-Estrés

Técnicas avanzadas para maximizar el descanso reparador y reducir la fatiga acumulada

Para acompañar tu compra de:

Protector Bucal Anti Bruxismo Retenedor Día y Noche x2

La conexión entre estrés y bruxismo

El estrés crónico activa el sistema nervioso simpático, lo que provoca la contracción involuntaria de los músculos maseteros durante la noche.

Reducir la carga de tensión antes de dormir no solo protege su dentadura, sino que transforma la calidad del sueño profundo.

Preparación del entorno de descanso

Su dormitorio debe ser un santuario de baja estimulación. Mantenga la temperatura entre 18 y 20 grados Celsius para facilitar el descenso térmico corporal.

Elimine cualquier fuente de luz azul al menos sesenta minutos antes de acostarse para permitir la liberación natural de melatonina.

Técnicas de respiración diafragmática

La respiración consciente envía una señal directa al cerebro para desactivar el estado de alerta y relajar la mandíbula.

Practique el método 4-7-8 inhalando por la nariz, reteniendo el aire y exhalando lentamente para estabilizar el ritmo cardíaco.

Higiene postular y relajación muscular

La posición al dormir influye en la presión ejercida sobre la articulación temporomandibular. Se recomienda dormir de lado o boca arriba con soporte cervical.

Realice estiramientos suaves del cuello y hombros antes de entrar en la cama para liberar la tensión acumulada durante la jornada laboral.

Nutrición para la recuperación nocturna

Evite el consumo de cafeína y estimulantes después de las quince horas. Opte por infusiones relajantes como la manzanilla o la valeriana.

Una cena ligera rica en magnesio favorece la relajación muscular sistémica y previene interrupciones en los ciclos de sueño.

Tu checklist de implementación

- Apagar dispositivos electrónicos una hora antes de dormir
- Ajustar el protector bucal correctamente en su posición habitual
- Realizar tres ciclos de respiración profunda al acostarse
- Bloquear totalmente la entrada de luz exterior en la habitación
- Mantener un horario constante de sueño durante toda la semana

[] Evitar el consumo de alcohol antes de ir a descansar

SIGUIENTE PASO

Utilice esta guía junto a sus protectores bucales para lograr una recuperación integral y despertar con energía renovada.