

HELENA RODERO

Insomnio en la *pre y menopausia*

¿Por qué ocurre?

Durante esta etapa, bajan los niveles de estrógenos, progesterona, melatonina y serotonina. Además, pueden aparecer sofocos, ansiedad, cortisol elevado, e incluso trastornos como apnea del sueño o síndrome de piernas inquietas.

Establece una rutina clara y estable

Despiértate a la misma hora todos los días y evita acostarte si no tienes sueño. Exponte a la luz natural por la mañana, baja revoluciones antes de dormir y reduce pantallas por la noche.

Cena ligera... pero cena

No cenar puede empeorar el sueño. Toma una cena temprana, fácil de digerir y sin estimulantes como azúcar, alcohol o cafeína.

Haz ejercicio, especialmente de fuerza

El entrenamiento de fuerza regula el estrés, mejora el metabolismo y ayuda a dormir mejor. Hazlo 2–3 veces por semana, idealmente por la mañana o tarde.

HELENA RODERO

Insomnio en la *pre y menopausia*



MAGNESIO
DE PILEJE

GLICINA
DE FULLGAS



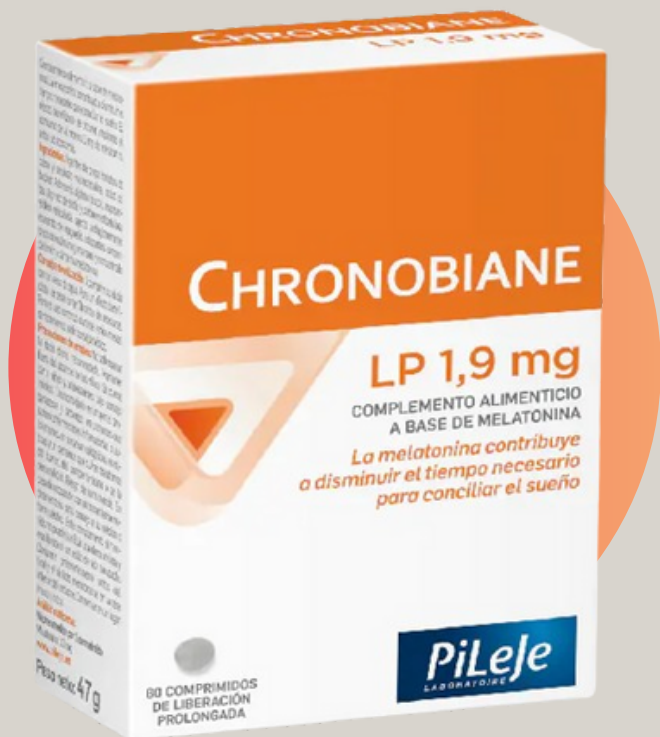
MELIORAN
DE PILEJE

HELENA RODERO

Insomnio en la *pre y menopausia*



CHRONOBIANE
MELATONINA 1 MG
INSOMNIO DE CONCILIACIÓN



CHRONOBIANE
LP 1,9 MG
SUEÑO FRAGMENTADO



CHRONOBIANE
PROTECT LD 1,9 MG
DESPERTAR PRECOZ



CHRONOBIANE
INSTANTANEO
SUEÑO DESORGANIZADO