

## 9 consejos para dormir bien en verano

**Una gran mayoría de gente entrada ya en la edad adulta, tiene trastornos del sueño cuando llega el buen tiempo. El responsable es el incremento de luminosidad, debido a que una mayor exposición a la luz natural reduce la acumulación de melatonina, que es la hormona encargada de distinguir el día y la noche, revolucionando así nuestras rutinas de sueño. Por eso, Artiem Fresh People, ofrecen 9 consejos para dormir bien en esta época del año**

Más de la mitad de la población adulta padece trastornos del sueño cuando llega el buen tiempo. Las mujeres de entre 35 y 50 años son las más sensibles al alargamiento de las horas de luz y por ello las más afectadas. El incremento de luminosidad es el responsable, debido a que una mayor exposición a la luz natural reduce la acumulación de melatonina, encargada de distinguir el día y la noche, y revoluciona nuestras pautas de sueño. Artiem Fresh People, expertos en bienestar, ofrecen 9 consejos para impedir las alteraciones del descanso tan típicas de la llegada del verano.

- No dormir durante el día ni permanecer en la cama ni en la habitación si no es para dormir.
- Respetar unos horarios: Procurar acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- Hacer ejercicio diariamente a primera hora del día. No practicar ejercicio justo antes de acostarse, ya que estimula y el cuerpo tardará varias horas en relajarse.
- Evitar comidas copiosas a la hora de acostarse, pero tampoco acostarse con hambre.
- Reducir o (mejor) eliminar los estimulantes sociales: café, té, refrescos de cola, tabaco...
- Reducir o eliminar el alcohol, aunque en principio produce sopor, durante la noche desestructura el sueño y produce insomnio.
- Controlar el ambiente donde se duerme: silencio, temperatura alrededor de 24º, oscuridad...
- Utilizar ropa cómoda para ir a la cama, sin botones, con materiales transpirables, que permitan moverse durante el sueño.
- Una recomendación Artiem, muy en tendencia, es la cúrcuma: tomarse una relajante leche dorada o Golden milk: Impulsado por bloggers y venerado por celebrities, la leche dorada también conocida como el `latte de cúrcuma` se ha convertido en la bebida saludable por excelencia. Los dos componentes principales son la leche y la cúrcuma, aunque también se puede preparar con una taza de agua caliente a modo de infusión. La cúrcuma contiene como componente activo principal la curcumina, un polifenol que presenta 600 beneficios potenciales para la salud entre los que se incluyen propiedades antioxidantes, anti-inflamatorias, anti-cancerígenas, antidepresivas y sobre todo relajantes, muy relajantes.

### Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro

enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax\*\*\*\*Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital

<https://www.artiemhotels.com/es/>

<https://www.facebook.com/artiemfreshpeoplehotels/>

<https://www.instagram.com/artiemfreshpeople/?hl=es>

**Datos de contacto:**

[globlemadrid@globecomunicacion.com](mailto:globlemadrid@globecomunicacion.com)

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Madrid Baleares](#) [Entretenimiento](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>