



# 3 rituales para **Regula tu ritmo circadiano**

@saludconaleja

# Primer ritual **Luz natural**

En la mañana apenas me despierto, abro la ventana y miro directamente la luz del sol.

Evito pantallas y luz artificial en estas horas de la mañana.

(Ya que es una costumbre que hacen muchas personas al tener una habitación oscura, prenden luces apenas despiertan o ven su celular)

**Esta primera medida cambiará drásticamente tu sueño.**

# Segundo ritual **Luz roja**



**La luz roja estimula la regeneración celular y mejora tu energía desde adentro, úsala en tus espacios de descanso y meditación.**

**En caso de necesitar el celular en la noche puedes activar de luz roja y así evitamos esa luz azul en los ojos directamente.**

**Para colocar la luz roja en el celular ve a:**

**Configuración > Accesibilidad > Pantalla y tamaño del texto > Filtros de color > activa Tinte de color > ajustando el tono a rojo e intensidad al máximo.**

**Algunos dispositivos Android o iPhone también tienen una opción llamada Luz nocturna o Night Shift que puede ser ajustada para obtener tonos cálidos.**



# Tercer ritual Sol de la tarde

Después de las 5 de la tarde trato que mi retina vea directamente esos colores rojizos que se forman en el firmamento, así observo el atardecer y disfruto de sus beneficios:

- Activa tu reloj biológico natural (ritmo circadiano)
- Ayuda a regular la producción de melatonina, favoreciendo un sueño profundo y reparador durante la noche.
- Aumenta los niveles de serotonina
- Favorece la producción natural de vitamina D
- Disminuye el estrés y la inflamación
- Conecta con la naturaleza y contigo mismo

# ¡Gracias por leer!

y espero que esta información  
sea un paso para dar un  
cambio en tu vida



@saludconaleja



Alejandra Giraldo

@saludconaleja