

PROBLEMAS DEL SUEÑO

B M S J Í A C Z Ú Q A E K Ú K Y S T X É B I O L Ó G I C O Z
F F G E Á X O A Á Q C L L X Á A M E F A C I S Í F É L Ó P S
O X Q Ó N U Í X N P C O T B A I C N E U C E S N O C I E R E
É Z S Ñ E O Ñ E U S E E M E A Í K Q P E N S A M I E N T O T
T R A S T O R N O S A S R P R D S E N O I C C E F A M F C N
C Z S W H Ú J T D U Í D D E L A U S U F I C I E N T E F E A
A C T I V A S J A N C G O U B E N L L B I N S O M N I O S T
L E W Y L E W J D P Í É H B L R J P A R A S O M N I A I O R
I É T H I P E R S O M N I A H A O O T S C E B G G E F M Ó O
D X X Á Á Z O W V Z P I E R N A S I N Q U I E T A S S Y D P
A U R I T M O C I R C A D I A N O F E V I D A D I A R I A M
D Z F S E T N E I C S N O C N I Á Ú M N O R M A L E S Ó Á I

-
- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ACTIVAS | <input type="checkbox"/> FUNCIONES | <input type="checkbox"/> PIERNAS INQUIETAS |
| <input type="checkbox"/> AFECCIONES | <input type="checkbox"/> HIPERSOMNIA | <input type="checkbox"/> PROCESO |
| <input type="checkbox"/> ALTERAN | <input type="checkbox"/> IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> RITMO CIRCADIANO |
| <input type="checkbox"/> BIOLÓGICO | <input type="checkbox"/> INCONSCIENTE | <input type="checkbox"/> SALUD |
| <input type="checkbox"/> CALIDAD | <input type="checkbox"/> INSOMNIO | <input type="checkbox"/> SALUDABLE |
| <input type="checkbox"/> CANSADO | <input type="checkbox"/> MENTAL | <input type="checkbox"/> SÍNDROME |
| <input type="checkbox"/> CEREBRO | <input type="checkbox"/> NORMALES | <input type="checkbox"/> SUEÑO |
| <input type="checkbox"/> COMPLEJO | <input type="checkbox"/> PARASOMNIA | <input type="checkbox"/> SUFICIENTE |
| <input type="checkbox"/> CONSECUENCIA | <input type="checkbox"/> PATRONES | <input type="checkbox"/> TRASTORNOS |
| <input type="checkbox"/> FÍSICA | <input type="checkbox"/> PENSAMIENTO | <input type="checkbox"/> VIDA DIARIA |

8 REMEDIOS NATURALES

JCE GRAPHIC SERVICES
331.215.6523



AIRE LIMPIO	DESCANSO	EJERCICIO	LUZ SOLAR	AGUA	NUTRICIÓN	TEMPERANZA	ESPERANZA EN DIOS
Respira aire limpio para salud y el bienestar.	Prioriza un descanso adecuado, in- sueño regular del descanso .	Mantén la actividad física regular para aumentar la salud y el bienestar.	Aprovecha la luz solar para aprovechar su papel en la producción de vitaminas.	Mantente hidratado para mantener la salud, utilizando agua tanto como exterior.	Nutre tu cuerpo con una dieta equilibrada basada en proteínas, frutas, y granos.	Practica la temperanza y abstente de cosas nocivas como el tabaco y el alcohol.	Fomenta la salud mental mediante la fe en Dios y los beneficios psicológicos y espirituales que esta aporta.

PROBLEMAS DEL SUEÑO

B M S J Í A C Z Ú Q A E K Ú K Y S T X É B I O L Ó G I C O Z
 F F G E Á X O A Á Q C L L X Á A M E F A C I S Í F É L Ó P S
 O X Q Ó N U Í X N P C O T B A I C N E U C E S N O C I E R E
 É Z S Ñ E O Ñ E U S E E M E A Í K Q P E N S A M I E N T O T
 T R A S T O R N O S A S R P R D S E N O I C C E F A M F C N
 C Z S W H Ú J T D U Í D D E L A U S U F I C I E N T E F E A
 A C T I V A S J A N C G O U B E N L L B I N S O M N I O S T
 L E W Y L E W J D P Í É H B L R J P A R A S O M N I A I O R
 I É T H I P E R S O M N I A H A O O T S C E B G G E F M Ó O
 D X X Á Á Z O W V Z P I E R N A S I N Q U I E T A S S Y D P
 A U R I T M O C I R C A D I A N O F E V I D A D I A R I A M
 D Z F S E T N E I C S N O C N I Á Ú M N O R M A L E S Ó Á I

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ACTIVAS | <input type="checkbox"/> FUNCIONES | <input type="checkbox"/> PIERNAS INQUIETAS |
| <input type="checkbox"/> AFECCIONES | <input type="checkbox"/> HIPERSOMNIA | <input type="checkbox"/> PROCESO |
| <input type="checkbox"/> ALTERAN | <input type="checkbox"/> IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> RITMO CIRCADIANO |
| <input type="checkbox"/> BIOLÓGICO | <input type="checkbox"/> INCONSCIENTE | <input type="checkbox"/> SALUD |
| <input type="checkbox"/> CALIDAD | <input type="checkbox"/> INSOMNIO | <input type="checkbox"/> SALUDABLE |
| <input type="checkbox"/> CANSADO | <input type="checkbox"/> MENTAL | <input type="checkbox"/> SÍNDROME |
| <input type="checkbox"/> CEREBRO | <input type="checkbox"/> NORMALES | <input type="checkbox"/> SUEÑO |
| <input type="checkbox"/> COMPLEJO | <input type="checkbox"/> PARASOMNIA | <input type="checkbox"/> SUFICIENTE |
| <input type="checkbox"/> CONSECUENCIA | <input type="checkbox"/> PATRONES | <input type="checkbox"/> TRASTORNOS |
| <input type="checkbox"/> FÍSICA | <input type="checkbox"/> PENSAMIENTO | <input type="checkbox"/> VIDA DIARIA |