

# DEJA QUE MORFEO TE ARROPE EN LAS NOCHES

Evita el café, las bebidas oscuras y la nicotina

Realiza ejercicios de respiración

Haz un poco de ejercicio

lee o escribe

Come bien

ANTES DE  
DORMIR

#SOMOSUNAL

Sede Medellín



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE COLOMBIA