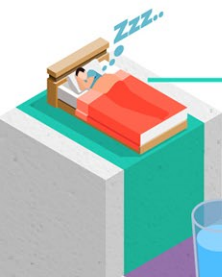


DEJA QUE MORFEO

TE ARROPE EN LAS NOCHES



5

Evita el café, las bebidas oscuras y la nicotina



4

Realiza ejercicios de respiración



3

Haz un poco de ejercicio



2

lee o escribe



1

Come bien

ANTES DE DORMIR

#SOMOSUNAL

Sede Medellín



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA