

# ZZZ's (Conseguir su sueño)

Hay una manera muy fácil para que las personas se mantengan saludables. ¿Sabes lo que es?

Bueno, excelente pregunta Daniel.

Y la respuesta es ... Dormir lo suficiente! El sueño ayuda a su cerebro con el aprendizaje y la memoria. Incluso ayuda a sentirse bien y ser feliz.

¡Bien!

La falta de sueño puede afectar tu apetito y causar aumento de peso. O puede perjudicar la capacidad del sistema inmunológico para combatir los gérmenes y enfermedades. Descansa bien -- por lo menos 8 horas cada noche.

Page 1 of 1

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>