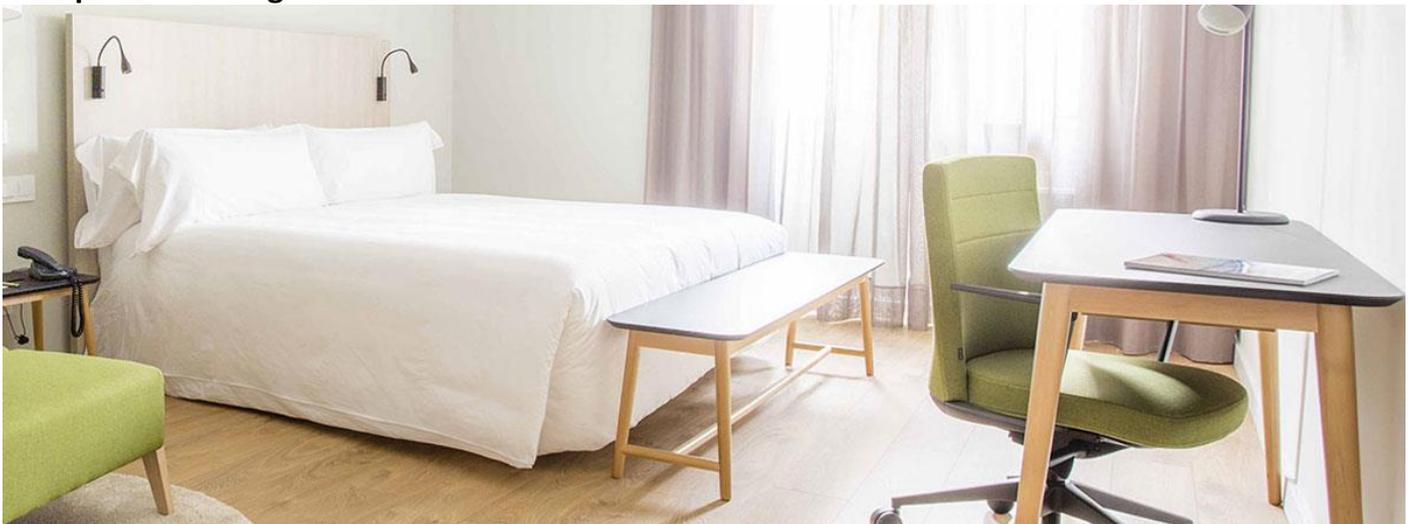




9 CONSEJOS ARTIEM PARA DORMIR EN VERANO

Más de la mitad de la población adulta padece trastornos del sueño cuando llega el buen tiempo. Las mujeres de entre 35 y 50 años son las más sensibles al alargamiento de las horas de luz y por ello las más afectadas. El incremento de luminosidad es el responsable, debido a que una mayor exposición a la luz natural reduce la acumulación de melatonina, encargada de distinguir el día y la noche, y revoluciona nuestras pautas de sueño. Artiem Fresh People, expertos en bienestar, nos ofrecen 9 consejos para impedir las alteraciones en nuestro descanso tan típicas de la llegada del verano.



1. **Respetar unos horarios:** Procura acostarte y levantarte siempre a la misma hora.
2. **No duermas durante el día** ni permanezcas en la cama ni en tu habitación si no es para dormir.
3. **Haz ejercicio diariamente a primera hora** del día. No practiques ejercicio justo antes de acostarte ya que estimula y el cuerpo tardará varias horas en relajarse.
4. **Evita comidas copiosas** a la hora de acostarte, pero tampoco te acuestes con hambre.
5. **Reduce o (mejor) elimina los estimulantes sociales:** café, té, refrescos de cola, tabaco...
6. **Reduce o elimina el alcohol**, aunque en principio produce sopor, durante la noche desestructura el sueño y produce insomnio.
7. **Controla el ambiente** donde vas a dormir: silencio, temperatura alrededor de 24º, oscuridad...
8. **Utiliza ropa cómoda** para ir a la cama, sin botones, con materiales transpirables, que nos permitan movernos durante el sueño.
9. **Una recomendación Artiem, muy en tendencia, es la cúrcuma:** tómate una relajante leche dorada o Golden milk: Impulsado por bloggers y venerado por celebrities, la leche dorada también conocida como el "latte de cúrcuma" se ha convertido en la bebida saludable por excelencia. Los dos componentes principales

son la leche y la cúrcuma, aunque también puedes prepararla con una taza de agua caliente a modo de infusión. La cúrcuma contiene como componente activo principal la curcumina, un polifenol que presenta 600 beneficios potenciales para la salud entre los que se incluyen propiedades antioxidantes, anti-inflamatorias, anti-cancerígenas, antidepresivas y sobre todo relajantes...muy relajantes.

Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un comfortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Síguenos en:

