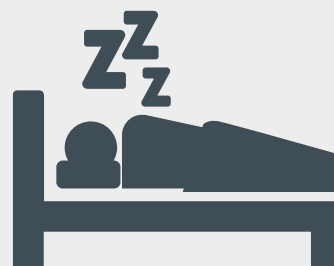


# Un **SUEÑO** de calidad te hará vivir más y mejor

¿Sabías  
que...?

Si **DUERMES BIEN**,  
las horas  
suficientes  
y con un sueño  
reparador



PUEDES  
VIVIR  
HASTA  
**4,7**  
AÑOS  
MÁS

Cumpliendo con todos los siguientes requisitos...



**DORMIR**  
7-8 HORAS AL DÍA



NO USAR  
**MEDICACIÓN**  
PARA DORMIR



NO TENER DIFICULTAD PARA  
**CONCILIAR EL SUEÑO**  
MÁS DE 2 VECES/SEMANA



DESPERTARTE  
**DESCANSADO**  
5 O MÁS DÍAS/SEMANA



NO TENER DIFICULTAD PARA  
**MANTENER EL SUEÑO**  
MÁS DE 2 VECES/SEMANA

...podrás ganar los siguientes años de vida:



MUJERES

**2,4**



HOMBRES

**4,7**