

MG COLLAGEN

BIENESTAR TOTAL

LA GUÍA DEL RITUAL NOCTURNO

Hacks del sueño

23 noches para construir
tu ritual de descanso.

7 HÁBITOS · UN RITUAL · TU PROPIO RITMO

Dale a tu noche un nuevo comienzo.

Si te despiertas de madrugada o amaneces cansado, esta guía te propone un punto de partida: ordenar las señales que acompañan tu descanso.

Pantallas, cafeína, preocupaciones y horarios cambiantes pueden hacer más difícil desconectar. No necesitas cambiarlo todo de una vez: empieza con pequeños gestos que puedas sostener.

Aquí encontrarás 7 hacks organizados en un ritual de 23 noches, con un registro para observar tu constancia. No es una garantía de resultados ni un plazo médico.



CÓMO USAR ESTA GUÍA

Empieza con la hora ancla y el ritual del vaso. Suma un hábito cada dos o tres noches. Si una noche no sale como esperabas, retoma con calma.



01

La hora ancla

Un horario al que volver.

El cuerpo agradece la regularidad. Elegir una hora de despertar que puedas sostener es una forma sencilla de darle estructura a tu día y a tu noche.

- 01 **Elige tu referencia.** Anota una hora de despertar realista para tu semana. Reserva suficiente tiempo de descanso antes de esa hora.
- 02 **Busca estabilidad.** Procura mantener horarios parecidos, incluso los fines de semana. Evita convertir el reloj en una fuente de presión.
- 03 **Ajusta con calma.** Si una noche te acuestas tarde, vuelve a tu rutina sin castigarte. Observa cómo te sientes y prioriza descansar lo suficiente.

TU PRIMER PASO

Mi hora de despertar: _____ Mi hora de acostarme: _____



02

HACK 2 / 7

El apagón de pantallas

Baja el ritmo antes de dormir.

La luz y el contenido del celular pueden mantenerte atento justo cuando quieres desconectar. El apagón de pantallas es también una pausa para la mente.

- 01 **Haz espacio.** Prueba dejar el celular 45 minutos antes de dormir, cargando lejos de la cama o boca abajo y en silencio.
- 02 **Cambia el ambiente.** Reduce la intensidad de la luz al acercarse tu hora de acostarte. Elige una iluminación cálida y tenue.
- 03 **Ten una alternativa.** Lee en papel, toma una ducha tibia, conversa o prepara tu ritual del vaso. Actividades sin prisa.

TRUCO REALISTA

Si 45 minutos te cuesta, empieza con 15 y aumenta poco a poco. La meta es un hábito que puedas mantener.

A still life image of a desk with a glass of water, a book, a notebook, and a smartphone. The glass is on a marble coaster. The book is closed. The notebook is open with a pencil resting on it. The smartphone is black and lies next to the notebook.

03

HACK 3 / 7

El ritual del vaso

Un gesto que abre tu modo noche.

Si Mg Collagen forma parte de tu rutina, puedes asociar su preparación con el momento de bajar el ritmo. El gesto acompaña tu ritual; no sustituye los otros hábitos.

- 01 Prepara tu porción.** La guía original indica 10 g en agua a temperatura ambiente o tibia. Verifica y sigue siempre las instrucciones de tu etiqueta.
- 02 Elige un momento.** Puedes vincularlo al inicio de tu rutina nocturna. La guía propone 30 a 40 minutos antes de acostarte; no es un tiempo de efecto garantizado.
- 03 Mantén la referencia.** Un frasco de 230 g rinde 23 porciones de 10 g. No aumentes la porción buscando un resultado más rápido.

LO QUE NO ES

No es una pastilla para dormir ni un sedante. Consulta antes de consumir si tienes una condición médica o tomas medicamentos.



04

HACK 4 / 7

La cueva perfecta

Fresca. Oscura. Silenciosa.

Tu habitación puede convertirse en una señal de descanso. Haz estos ajustes una vez y revisa cuáles te resultan más cómodos cada noche.

- 01 Fresca.** Ventila antes de dormir y ajusta cobijas y ropa de cama para evitar el exceso de calor.
- 02 Oscura.** Cierra cortinas y reduce luces de televisores o cargadores. Un antifaz puede ayudarte si no puedes oscurecer el cuarto.
- 03 Silenciosa.** Reduce las interrupciones. Si eliges un sonido de fondo, mantenlo suave y comprueba que te ayude a descansar.

REVISA ESTA NOCHE

¿Qué puedes mejorar hoy: temperatura, luz o ruido? Elige un cambio pequeño y observa la diferencia.



05

100% 5 / 7

La hora de la cafeína

Tu último tinto también cuenta.

La cafeína puede seguir influyendo horas después de tomarla. Su efecto varía entre personas: encuentra un horario de corte que cuide tu noche.

- 01 Define tu hora límite.** La guía propone las 2:00 p. m. como referencia inicial. Ajústala a tu horario de sueño y a tu sensibilidad.
- 02 Mira más allá del café.** Revisa té negro y verde, gaseosas de cola, bebidas energéticas y chocolate. También pueden aportar cafeína.
- 03 Evita usar alcohol para dormir.** Sentir sueño al principio no significa descansar mejor. No lo conviertas en parte de tu ritual nocturno.

CAMBIO SIMPLE

Después de tu hora límite, elige agua o una bebida sin cafeína. Observa cómo cambia tu noche.



06

HACK 6 / 7

La descarga mental

Lo pendiente puede esperar en papel.

A veces cuesta desconectar porque la cabeza sigue repasando pendientes, cuentas o conversaciones. Escribirlos puede ayudarte a cerrar el día.

- 01 **Deja un lugar para mañana.** Ten libreta y lápiz cerca. Escribe de 3 a 5 pendientes, sin resolverlos ni desarrollar un plan largo.
- 02 **Suelta el repaso.** Si aparece una preocupación, anótala brevemente. No necesitas solucionarlo todo en la cama.
- 03 **Respira sin forzar.** Prueba inhalar 4 segundos y exhalar 6, a un ritmo cómodo. Si resulta incómodo, vuelve a respirar normalmente.

TU FRASE DE CIERRE

Por hoy es suficiente. Mañana retomo lo que quedó pendiente.



07

El sol de la mañana

El ritual continúa al despertar.

Tu día también influye en tu noche. La luz natural, el movimiento y unos horarios estables forman parte de una rutina de descanso.

- 01 Busca luz natural.** Al levantarte, pasa un rato al aire libre: en el balcón o durante una caminata. No mires directamente al sol.
- 02 Muévete durante el día.** Caminar, hacer oficios o realizar ejercicio suma movimiento. Ajusta la intensidad y el horario a lo que te siente bien.
- 03 Observa tus siestas.** Si notas que dificultan dormir por la noche, prueba hacerlas más cortas y más temprano.

IDEA PARA MAÑANA

Deja preparada una actividad sencilla al despertar: abrir las cortinas, salir al balcón o caminar un poco.

23 noches, paso a paso



01-07

El acomodo

Empieza con la hora ancla, la pausa de pantallas y tu ritual del vaso si decides incluirlo. Tu meta es encontrar una rutina realista, no medir resultados inmediatos.

08-15

La continuidad

Añade los ajustes del ambiente, revisa la cafeína y prueba la descarga mental. Anota qué te facilita desconectar y qué sigue resultando difícil.

16-23

La revisión

Observa tu constancia y cómo te sientes durante el día. Elige los hábitos que quieres mantener. No hay un día exacto en el que un hábito quede instalado.

CADA PERSONA LLEVA SU RITMO

Estas etapas organizan la práctica; no predicen mejoras ni justifican aumentar el consumo del producto.

5 errores que conviene dejar fuera de tu noche.

01 **Depender de la memoria**

Ancla tu rutina a un gesto que ya haces, como poner la alarma.

02 **Esperar un cambio inmediato**

Observa el proceso sin prometerte una noche exacta de mejora.

03 **Ignorar cafeína y alcohol**

Revisa tus horarios y cómo influyen en tu descanso.

04 **Perderte en el celular**

Decide antes qué harás en lugar de seguir deslizando la pantalla.

05 **Exigirte perfección**

Una noche difícil no borra el camino. Retoma con flexibilidad.



LO IMPORTANTE

Tu ritual debe ayudarte a bajar el ritmo, no convertirse en otra tarea que te genere ansiedad.

Registro de 23 noches



Marca las noches en las que practicaste tu ritual. Usa este registro para observarte, no para juzgarte.

FECHA DE INICIO: _____

01 ☐	02 ☐	03 ☐	04 ☐	05 ☐	06 ☐
07 ☐	08 ☐	09 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	FIN

Mi hábito más fácil: _____

Lo que quiero ajustar: _____

TU PRÓXIMO PASO

Esta noche empieza tu noche 1.

Prepara tu espacio, apaga las pantallas
y regálate un momento de calma.

¿Dudas con tu ritual?
Escríbenos por WhatsApp al equipo
de Bienestar Total.

MG COLLAGEN

MAGNESIO 7 FUENTES + COLÁGENO HIDROLIZADO

Material educativo. No sustituye la evaluación de un profesional. El producto no es un medicamento. Sigue su etiqueta y consulta antes de consumir si tomas medicamentos, tienes una condición médica, estás en embarazo o lactancia. Si el problema de sueño persiste o afecta tu vida diaria, busca atención profesional.