

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 10

Consejos para madrugar sin lanzar el despertador por la ventana

Hemos reunido algunos consejos imprescindibles para que levantarte pronto no sea una tortura ni termines lanzando el despertador por la ventana.

1. Duerme suficientes horas

El secreto para levantarte pronto sin echarte a llorar cuando suena la alarma es claro, ¿no? Dormir bien y las suficientes horas. Pero, ¿cuántas son las adecuadas? Los expertos aconsejan unas siete horas de media, pero a eso hay que sumarle el tiempo que estamos en la cama y sin estar dormidos, lo que puede superar las ocho y media.

2. ¿Me ducho por la mañana?

Es una duda eterna que se resume, al fin y al cabo, en una decisión personal. Pero si hacemos caso a los científicos, la noche es el momento más apropiado para darse la ducha del día. ¿Por qué? Pues por cuestiones de higiene, pero también biológicas, ya que los biorritmos decaen según se acerca la noche, y una ducha te ayudará a relajarte.

3. Una buena música

Es más importante de lo que piensas. Hay quien necesita sonidos o canciones realmente estridentes para levantarse, pero algo más relajado será mejor. Una buena idea es ponerse una composición de música clásica, y una no tan buena es tu canción preferida, porque puedes terminar cogiéndole manía. También puedes probar a grabar mensajes positivos e inspiradores con tu propia voz.

4. Una rutina para antes del sueño

Nos referimos a todos esos consejos que has escuchado más de una vez. Por ejemplo, no tomar bebidas con cafeína en las horas previas al sueño. Tampoco es saludable que te metas una superdosis de tecnología cuando ya estás en la cama, así que evita comprobar el *timeline* de Instagram justo antes de cerrar los ojos. Lo que sí es buena idea es ordenar tus reflexiones sobre lo que ha pasado durante el día o escribirlas, para sacudirte ciertas inquietudes y pensamientos tóxicos.

5. Sírvete de la tecnología

Antes te decíamos que huyeras de la tecnología para dormir, pero puede servirte para levantarte. ¿Cómo? La app *Sleep Cycle*, por ejemplo, monitoriza tus ciclos REM, que suelen ser de hora y media, y te ayudará a despertarte sin perturbarlos.

adaptado de: www.revistagq.com, 09-07-2018

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 10

Je kunt soms niet in slaap komen omdat je ligt na te denken over wat er die dag allemaal gebeurd is.

- 1p **43** Staat in de tekst het advies om je gedachten over de afgelopen dag op te schrijven voordat je gaat slapen?
Zo ja, schrijf de eerste drie woorden van de zin op waarin dit advies staat.
Zo nee, schrijf op 'nee'.