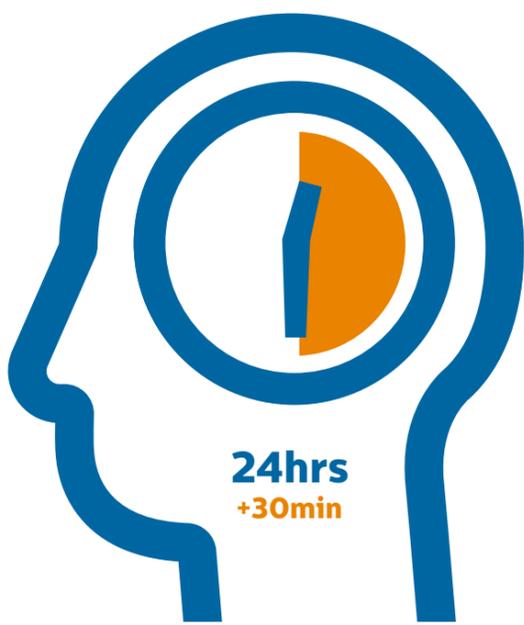


**PHILIPS**

Círculo de luz

# “El Efecto Lunes”



Nuestro reloj biológico va 30 minutos retrasado respecto al reloj natural. Por ello estamos naturalmente inclinados a dormir (y acostarnos) 30 minutos más tarde cada día.

La luz puede regular nuestro reloj biológico para adaptarlo a nuestro estilo de vida.

Lunes



**Nuestro ciclo sueño-vigilia puede verse perturbado fácilmente en los tiempos actuales:** jet lag, traspasar, turnos de trabajo, etc...

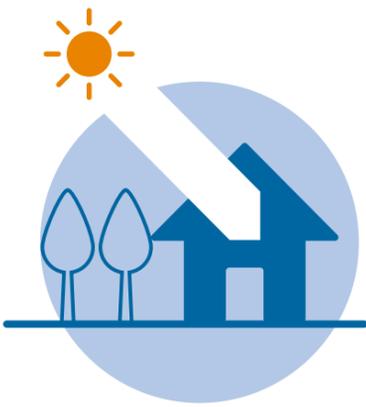


La luz fría te mantiene despierto



Nuestro cuerpo no aprecia la diferencia entre la luz natural y la luz artificial. ¡Así que no lo confundas por la noche!

**Diferentes actividades** requieren diferentes tipos de luz



Tan sólo unas pocas ráfagas de luz fría son necesarias para ayudarte a despertar. Programa tus luces a una hora en las oscuras mañanas de invierno.



Puedes cenar tarde sin perturbar tu ciclo interno utilizando la luz de las velas, que es rica en luz roja y amarilla.



Usa un regulador de intensidad en la cocina para no equivocarte preparando la cena, pero baja su intensidad cuando termines.

