



[Mejora Tu Memoria Pdf 13](#)



PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA

El cerebro alcanza su **máxima productividad** entre dos y cuatro horas después de despertarte.



Más energía y mejor concentración



La luz natural es mejor para tus ojos



Aprovecharás más el tiempo



Te sentirás mejor el resto del día



DE MADRUGADA

Para algunas personas, la noche es el momento ideal para el **pensamiento creativo** y la **planificación**.



Puedes estudiar en silencio



Hay menos distracciones



La mente está más despejada



No hay nadie en la biblioteca

Consejos para estudiar de noche



Establece una rutina

De esta forma, tu cuerpo se acostumbrará al horario y serás más productivo.

Cuida la iluminación

Una iluminación ambiente adecuada, sumada al uso de una lámpara o flexo de escritorio, mejora la concentración.



Descansa

Estudiar de noche no significa dormir menos: ¡aprovecha las siestas!

Escucha música

La música es muy recomendable para disparar la creatividad y mantenerte despierto (a no ser que escuches nanas).



Entonces, ¿qué hora es mejor?

En realidad, todo depende de tu forma de ser. El ciclo del sueño es diferente para cada persona: algunas se concentran más por la mañana...



... y otras experimentan un aumento de energía cuando se acerca la noche.



Síguenos en:  

[Mejora Tu Memoria Pdf 13](#)



[nemuini](#) c861546359