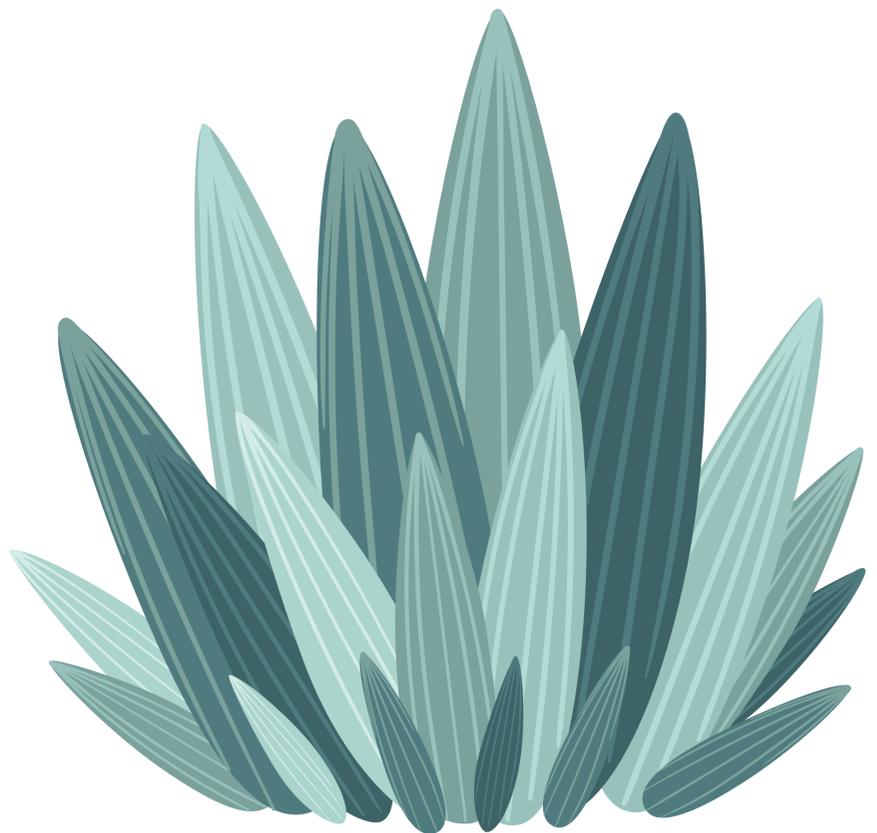


Las plantas absorben CO₂ (DIÓXIDO DE CARBONO) cuando duermes

Las plantas CAM (Metabolismo Ácido de las Crasuláceas), por la noche absorben CO₂ y producen oxígeno, además, filtran de forma natural numerosos contaminantes presentes en el ambiente.

Respirar aire limpio al dormir favorece el sueño de calidad, lo que repercute positivamente en

- el estado de ánimo
- la claridad mental
- la capacidad de concentración contribuyendo a potenciar la creatividad y la productividad.



LAS PRINCIPALES Y MÁS POPULARES FAMILIAS CAM SON:

ASPHODELOIDEA: COMO LOS **ALOE**
AGAVOIDEAE: COMO LOS **AGAVE**
AIZOACEAE: COMO LOS **LITHOPS**
BROMELIACEAE: COMO LAS **ANANAS**
CLUISIACEAE: COMO LA **CLUSIA**
APOCYNACEAE: COMO LOS **ADENIUM**
PORTULACA: COMO LA **PORTULACA UMBRATICOLA**
EUPHORBIACEAE: COMO LA **EUPHORBIA**



EL SUEÑO ES ESENCIAL PARA LA SALUD



¡DE TI DEPENDE!

Sueño e iluminación

La luz es vital para el cuerpo humano.



La luz afecta profundamente la fisiología y el comportamiento humano.

La exposición a la luz modula el sueño, el estado de alerta y el ánimo.

Para la salud, lo ideal sería despertar cuando amanece e ir reduciendo la actividad conforme declina la luz.

Dado que el actual ritmo de vida lo imposibilita en ocasiones, una iluminación circadiana* puede ayudar.

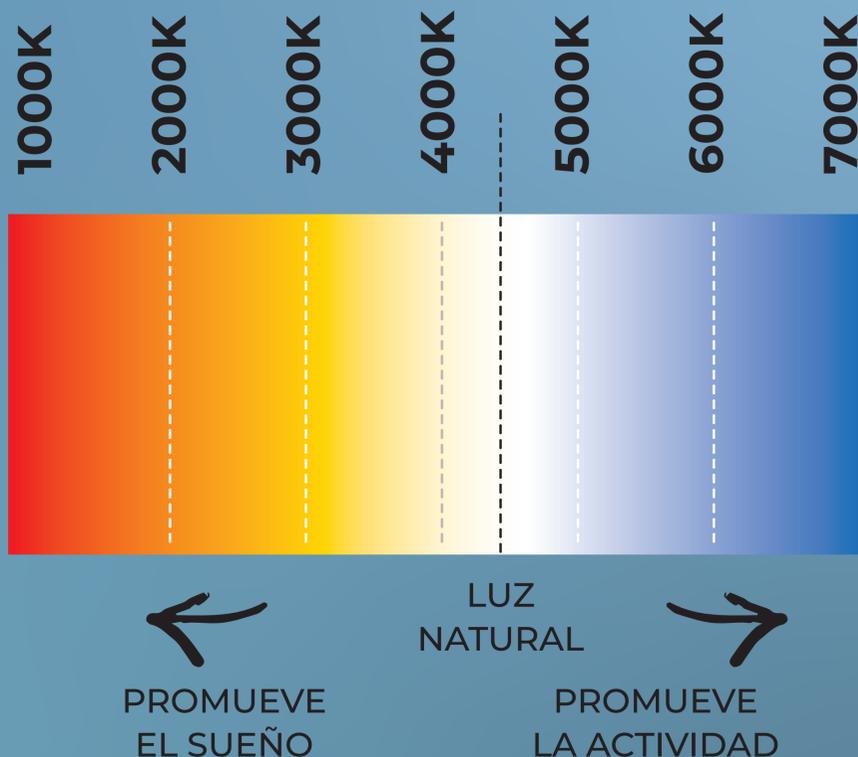
***Iluminación circadiana:** aquella que replica los tonos e intensidad de la luz natural para acoplar el ritmo biológico a las necesidades fisiológicas.

Temperatura del Color

Luz cálida (2700K-3000K):
domitorios, salas de estar y comedores.
Ayuda a prepararse para el descanso o activarse poco a poco.

Luz neutra (3500K-4000K):
cocinas, baños y oficinas.
Favorece la concentración y la productividad.

Luz fría (5000K-6500K):
zonas de estudio y trabajo.
Estimula la atención y la alerta.



EL SUEÑO ES ESENCIAL PARA LA SALUD



¡DE TI DEPENDE!