

Sleep Like a Baby



A good night's sleep is essential for overall health and well-being. When you sleep well, you wake up feeling refreshed, energized, and ready to tackle the day. However, many people struggle with getting enough quality sleep. Insomnia, stress, and lifestyle habits can interfere with your ability to sleep soundly. Fortunately, there are simple and effective ways to improve your sleep and get the rest you need to feel your best. Here's how you can sleep like a baby:

1. Stick to a Consistent Sleep Schedule

Your body has an internal clock, known as the circadian rhythm, which regulates your sleep-wake cycle. By going to bed and waking up at the same time every day, you train your body to recognize when it's time to sleep.

- Set a fixed bedtime and wakeup time
- Avoid napping late in the day. Naps can be great for recharging, but napping too late can make it harder to fall asleep at night. If you need to nap, limit it to 20-30 minutes in the early afternoon.

2. Create a Relaxing Bedtime Routine

A calming pre-sleep routine signals to your body that it's time to wind down. Engaging in relaxing activities before bed can help you more easily transition from wakefulness to sleep.

- Practice relaxation techniques. Activities like deep breathing, progressive muscle relaxation, or mindfulness meditation can help calm your mind and reduce stress before bed.
- Read a book or listen to soft music. Opt for calming material rather than anything that might be too engaging or stressful.
- Take a warm bath or shower. A warm bath before bed can relax your muscles and trigger a drop in body temperature afterward, which signals to your brain that it's time to sleep.

3. Optimize Your Sleep Environment

Your bedroom environment plays a crucial role in the quality of your sleep. A comfortable, quiet, and dark room can make falling and staying asleep easier.

- Keep the room cool. The ideal sleep temperature is between 60-67°F. A cooler room promotes better sleep, as your body naturally drops in temperature during the night.
- Block out light. Use blackout curtains, wear an eye mask, or dim any bright lights in your room to create a dark, sleep-friendly space.
- Minimize noise. Noise disturbances can disrupt your sleep. Consider using earplugs, a white noise machine, or a fan to block out sounds that might keep you awake.
- Choose comfortable bedding. Invest in a comfortable mattress and pillows that support your body and help you relax. Soft, breathable sheets and blankets can also make a big difference in your comfort level.



4. Limit Exposure to Screens Before Bed

The blue light emitted by screens on your phone, tablet, and computer can interfere with your body's production of melatonin, making it harder for you to fall asleep.

- Turn off screens 30-60 minutes before bed. Avoid using electronic devices before bedtime. The light from screens can trick your brain into thinking it's still daytime, which delays the onset of sleep.
- Use night mode. If you must use your devices, switch them to night mode or use apps that reduce blue light exposure.

5. Watch What You Eat and Drink

What you consume throughout the day, especially in the evening, can have a significant impact on your sleep.

- Avoid large meals before bed. Eating a heavy meal right before bedtime can cause discomfort, indigestion, and heartburn, making it harder to fall asleep. Try to finish eating at least 2-3 hours before going to bed.
- Limit caffeine and alcohol. Caffeine is a stimulant that can stay in your system for up to 8 hours, so avoid drinking coffee, tea, or energy drinks in the afternoon or evening. While alcohol may make you feel sleepy initially, it can interfere with deep sleep and cause fragmented sleep later in the night.
- Stay hydrated, but not right before bed. Staying hydrated is important, but drinking too much water before bed can lead to frequent trips to the bathroom during the night.

6. Manage Stress and Anxiety

Stress and anxiety are common culprits behind poor sleep. Learning how to manage them can lead to more restful nights.

- Practice mindfulness and meditation. Meditation and mindfulness techniques can help calm your mind and reduce the racing thoughts that often keep you awake at night.
- Keep a journal. Writing down your thoughts before bed can help offload any worries and clear your mind.
- Engage in regular physical activity. Regular exercise can help reduce stress and improve sleep quality – just make sure to avoid intense physical activity right before bed.

7. Get Natural Sunlight Exposure During the Day

Exposure to natural light during the day helps regulate your body's internal clock and improve sleep quality at night.

- Spend time outdoors. Try to get at least 30 minutes of sunlight exposure in the morning or early afternoon.
- Open your curtains. Let sunlight into your home during the day to help maintain a natural day/night cycle.

8. Limit Stimulants Before Bed

Certain activities and substances can overstimulate your brain and make it harder to wind down.

- Avoid intense work or mental tasks. Engage in relaxing activities in the hour leading up to bed. Avoid doing work, studying, or anything that requires high levels of focus and concentration right before you sleep.
- Limit evening exercise. Try to avoid vigorous workouts close to bedtime. Exercise increases adrenaline and energy, which can make falling asleep difficult.

9. Seek Professional Help if Needed

If you've tried improving your sleep habits but still struggle with getting a good night's rest, it may be time to consult a professional.

- Consider seeing a sleep specialist. If sleep problems persist despite your best efforts, talk to a health care provider. Sleep disorders like insomnia, sleep apnea, and restless legs syndrome can require professional intervention.

Improving your sleep quality doesn't have to be complicated. By following these simple steps, you can train your body to sleep deeply and wake up feeling refreshed. Remember, quality sleep is essential for overall health, so prioritize it just like you would any other aspect of your well-being.



Duerme como un Bebé



Dormir bien por la noche es esencial para la salud y el bienestar general. Cuando duermes bien, te despiertas sintiéndote renovado, con energía y listo para afrontar el día. Sin embargo, a muchas personas les cuesta dormir lo suficiente y con calidad. El insomnio, el estrés y los hábitos de vida pueden interferir con tu capacidad para dormir profundamente. Afortunadamente, existen maneras sencillas y efectivas de mejorar tu sueño y obtener el descanso que necesitas para sentirte de maravilla. Así es como puedes dormir como un bebé:

1. Mantén un horario de sueño constante

Tu cuerpo tiene un reloj interno, conocido como ritmo circadiano, que regula tu ciclo de sueño-vigilia. Al acostarte y despertarte a la misma hora todos los días, entrenas a tu cuerpo a reconocer cuándo es hora de dormir.

- Establece una hora fija para acostarte y despertarte.
- Evita las siestas tarde. Las siestas pueden ser excelentes para recargar energías, pero dormir demasiado tarde puede dificultar conciliar el sueño por la noche. Si necesitas dormir una siesta, límitala a 20-30 minutos a primera hora de la tarde.

2. Crea una rutina relajante para la hora de dormir

Una rutina relajante antes de dormir le indica a tu cuerpo que es hora de relajarse. Realizar actividades relajantes antes de acostarte puede ayudarte a pasar de la vigilia al sueño con mayor facilidad.

- Practica técnicas de relajación. Actividades como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva o la meditación consciente pueden ayudarte a calmar la mente y reducir el estrés antes de dormir.
- Lee un libro o escucha música suave. Opta por material relajante en lugar de algo que pueda ser demasiado atractivo o estresante.
- Date un baño o una ducha caliente. Un baño caliente antes de acostarte puede relajar tus músculos y provocar una bajada de la temperatura corporal después, lo que le indica a tu cerebro que es hora de dormir.

3. Optimiza tu entorno de sueño

El ambiente de tu dormitorio juega un papel crucial en la calidad de tu sueño. Una habitación cómoda, tranquila y oscura puede facilitar que te duermas y permanezcas dormido.

- Mantén la habitación fresca. La temperatura ideal para dormir es de entre 60-67°F. Una habitación más fresca promueve un mejor sueño, ya que tu cuerpo baja de temperatura de forma natural durante la noche.
- Bloquea la luz. Usa cortinas opacas, usa un antifaz o atenúa las luces brillantes de tu habitación para crear un espacio oscuro y propicio para dormir.
- Minimiza el ruido. Las molestias sonoras pueden interrumpir tu sueño. Considera usar tapones para los oídos, una máquina de ruido blanco o un ventilador para bloquear los sonidos que podrían mantenerte despierto.
- Elige ropa de cama cómoda. Invierte en un colchón y almohadas cómodos que sujeten tu cuerpo y te ayuden a relajarte. Las sábanas y mantas suaves y transpirables también pueden marcar una gran diferencia en su nivel de comodidad.



4. Limita la exposición a las pantallas antes de dormir

La luz azul que emiten las pantallas de tu teléfono, tableta y computadora puede interferir con la producción de melatonina, lo que dificulta conciliar el sueño.

- Apaga las pantallas de 30 a 60 minutos antes de acostarte. Evita usar dispositivos electrónicos antes de dormir. La luz de las pantallas puede engañar a tu cerebro haciéndole creer que todavía es de día, lo que retrasa el inicio del sueño.
- Usa el modo nocturno. Si debes usar tus dispositivos, cámbialos al modo nocturno o usa aplicaciones que reduzcan la exposición a la luz azul.

5. Cuida tu alimentación

Lo que consumes a lo largo del día, especialmente por la noche, puede tener un impacto significativo en tu sueño.

- Evita las comidas copiosas antes de acostarte. Comer una comida copiosa justo antes de acostarte puede causar malestar, indigestión y acidez estomacal, lo que dificulta conciliar el sueño. Intenta terminar de comer al menos 2 o 3 horas antes de acostarte.
- Limita la cafeína y el alcohol. La cafeína es un estimulante que puede permanecer en el organismo hasta 8 horas, así que evita tomar café, té o bebidas energéticas por la tarde o por la noche. Si bien el alcohol puede causar somnolencia al principio, puede interferir con el sueño profundo y causar un sueño fragmentado más tarde en la noche.
- Mantente hidratado, pero no justo antes de acostarte. Mantenerse hidratado es importante, pero beber demasiada agua antes de acostarte puede provocar frecuentes idas al baño durante la noche.

6. Controla el estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad son causas comunes de la falta de sueño. Aprender a controlarlos puede llevarte a noches más reparadoras.

- Practica la atención plena y la meditación. Las técnicas de meditación y atención plena pueden ayudarte a calmar la mente y reducir los pensamientos acelerados que a menudo te mantienen despierto por la noche.
- Lleva un diario. Anotar tus pensamientos antes de acostarte puede ayudarte a liberar preocupaciones y despejar la mente.
- Realiza actividad física con regularidad. El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño; solo asegúrate de evitar la actividad física intensa justo antes de acostarte.

7. Expóngase a la luz solar natural durante el día

La exposición a la luz natural durante el día ayuda a regular el reloj interno del cuerpo y a mejorar la calidad del sueño por la noche.

- Pase tiempo al aire libre. Intente exponerse al sol al menos 30 minutos por la mañana o a primera hora de la tarde.
- Abra las cortinas. Deje que la luz del sol entre en casa durante el día para ayudar a mantener un ciclo natural día/noche.

8. Limite los estimulantes antes de acostarse

Ciertas actividades y sustancias pueden sobreestimar el cerebro y dificultar la relajación.

- Evite el trabajo intenso o las tareas mentales. Realice actividades relajantes la hora anterior a acostarse. Evite trabajar, estudiar o cualquier actividad que requiera mucha concentración justo antes de dormir.
- Limite el ejercicio nocturno. Intente evitar los entrenamientos intensos cerca de la hora de acostarse. El ejercicio aumenta la adrenalina y la energía, lo que puede dificultar conciliar el sueño.

9. Busque ayuda profesional si la necesita

Si ha intentado mejorar sus hábitos de sueño, pero aún tiene dificultades para descansar bien por la noche, quizá sea el momento de consultar con un profesional.

- Considere consultar con un especialista del sueño. Si los problemas de sueño persisten a pesar de sus mejores esfuerzos, consulte con un profesional de la salud.
- Los trastornos del sueño como el insomnio, la apnea del sueño y el síndrome de piernas inquietas pueden requerir intervención profesional.

Mejorar la calidad de tu sueño no tiene por qué ser complicado. Siguiendo estos sencillos pasos, puedes entrenar a tu cuerpo para dormir profundamente y despertarte sintiéndote renovado. Recuerda que un sueño de calidad es esencial para la salud en general, así que priorízalo como cualquier otro aspecto de tu bienestar.



Cucumber Tomato Avocado Salad

TOTAL: 20 mins SERVINGS: 6 servings

Ingredients

FOR THE CUCUMBER TOMATO AVOCADO SALAD:

- ½ small red onion thinly sliced
- 1 large English cucumber quartered lengthwise and sliced
- 1 pint halved cherry tomatoes about 2 cups
- 2 medium avocados peeled, pitted, and diced
- ⅓ cup crumbled feta cheese divided ¼ cup chopped fresh cilantro (or dill)

FOR THE DRESSING:

- 3 tablespoons fresh lime juice from about 2 small limes
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 2 teaspoons honey
- 2 cloves minced garlic (about 1 teaspoon)
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon ground black pepper

Instructions:

1. Place the sliced red onions in a small bowl and cover them with cold water (this helps remove some of the onions' harsh bite).

2. In a small bowl or large measuring cup, whisk together the dressing ingredients: Lime juice, olive oil, honey, garlic, salt, and pepper.

3. In a very large bowl, place the cucumbers, tomatoes, avocado, half of the feta, and cilantro. Drain the red onion, then add it to the bowl. Pour the dressing over the top, then stir very gently to combine. Sprinkle the remaining feta over the top. Enjoy immediately or cover the bowl with plastic wrap and refrigerate for up to 4 hours. Give the mixture a gentle stir before serving.

Nutrition Analysis: 1 serving

CALORIES: 186kcal CARBS: 15g PROTEIN: 4g
FAT: 14g FIBER: 5g



Ensalada de Pepino, Tomate y Aguacate

TOTAL: 20 minutos RACIONES: 6 raciones

Ingredientes

PARA LA ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y AGUACATE:

- ½ cebolla morada pequeña cortada en rodajas finas
- 1 pepino inglés grande cortado a lo largo en cuartos y en rodajas
- 450 ml de tomates cherry cortados por la mitad (aproximadamente 2 tazas)
- 2 aguacates medianos pelados, sin hueso y cortados en cubos
- ⅓ taza de queso feta desmenuzado (dividido) ¼ taza de cilantro fresco picado (o eneldo)

PARA EL ADEREZO:

- 3 cucharadas de jugo de lima fresco de aproximadamente 2 limas pequeñas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de miel
- 2 dientes de ajo picados (aproximadamente 1 cucharadita)
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones:

1. Coloque las cebollas moradas cortadas en Un tazón pequeño y cúbralos con agua fría (esto ayuda a eliminar el sabor ácido de las cebollas).
2. En un tazón pequeño o una taza medidora grande, mezcle los ingredientes del aderezo: jugo de lima, aceite de oliva, miel, ajo, sal y pimienta.
3. En un tazón muy grande, coloque los pepinos, los tomates, el aguacate, la mitad del queso feta y el cilantro. Escorra la cebolla morada y agréguela al tazón. Vierta el aderezo por encima y revuelva muy suavemente para combinar. Espolvoree el queso feta restante por encima. Disfrute inmediatamente o cubra el tazón con film transparente y refrigere hasta por 4 horas. Revuelva suavemente la mezcla antes de servir.

Análisis nutricional: 1 porción CAL: 186 kcal CARB: 15 g PRO: 4 g GRASAS: 14g FIBRA: 5 g





What's in Season Now?

Look for these "Fresh From Florida" items
in your grocery store during

October



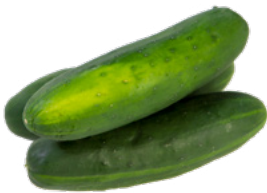
Avocados



Bell Peppers



Carambola



Cucumbers



Grapefruit



Guava



Mushrooms



Oranges



Peanuts



Squash



Sweet Corn



Tangerines



Tomatoes



#FreshFromFlorida