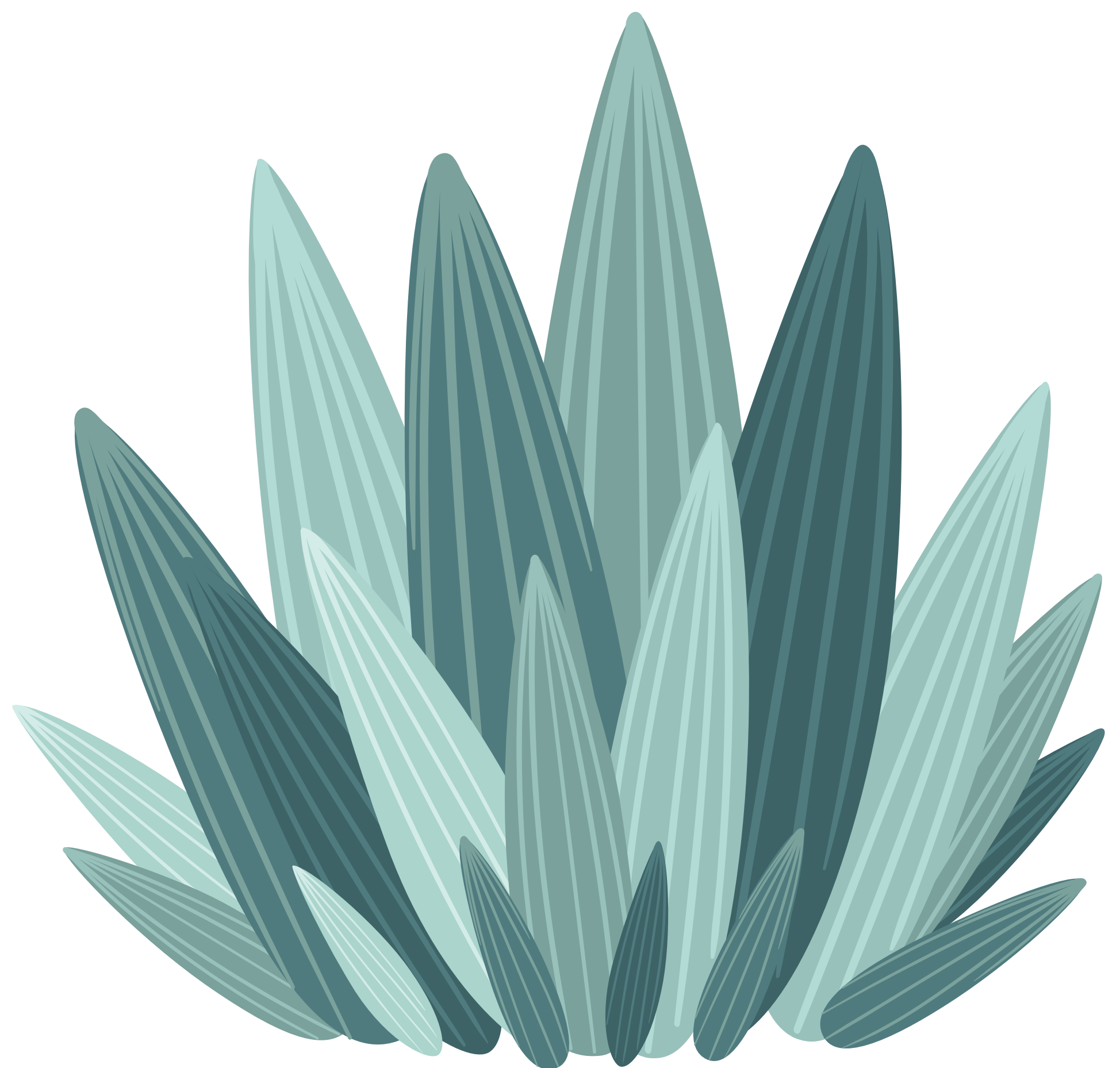


# Las plantas absorben CO<sub>2</sub> (DIÓXIDO DE CARBONO) cuando duermes

**Las plantas CAM (Metabolismo Ácido de las Crasuláceas), por la noche absorben CO<sub>2</sub> 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.

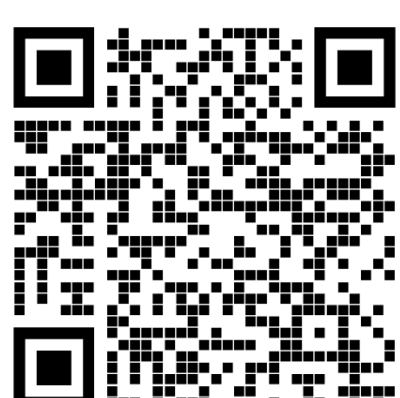


## LAS PRINCIPALES Y MÁS POPULARES FAMILIAS CAM SON:

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.

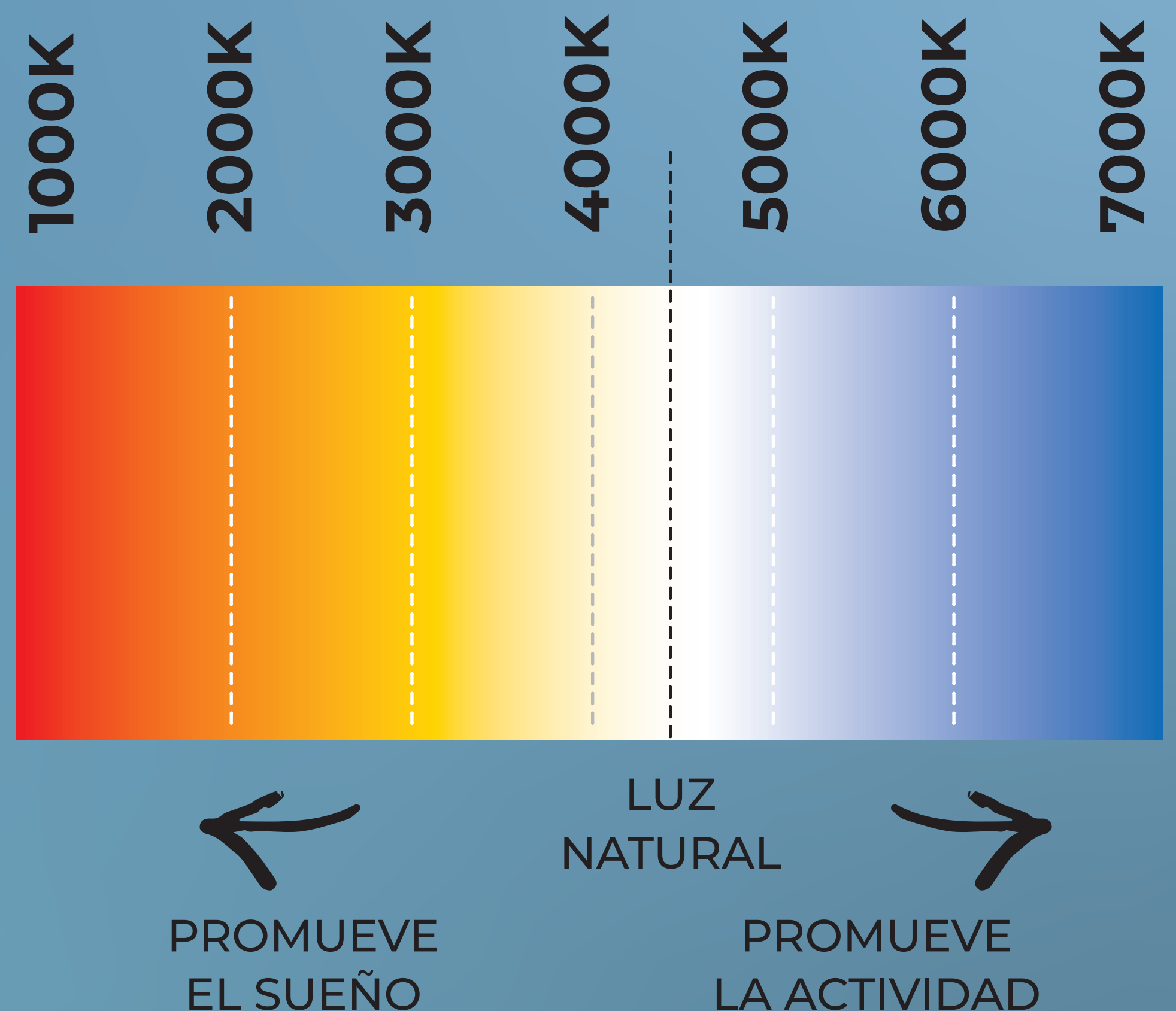
**\*Iluminación circadiana:** aquella que replica los tonos e intensidad de la luz natural para acoplar el ritmo biológico a las necesidades fisiológicas.

### 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!**