

## **Artiem aporta 9 conexiones entre el sueño y la felicidad**

**Las investigaciones avalan que las personas que duermen más horas gozan de mayor bienestar que quienes dedican pocas horas al sueño. A pesar de esta premisa, todavía existe una gran cantidad de personas que desconocen las ventajas de un buen descanso y lo necesario que es para la salud mental y física. Por ello, Artiem Fresh People aporta 9 datos interesantes sobre el sueño y la felicidad**

El escritor norteamericano Robert A. Heinlein decía: “La felicidad consiste en dormir lo suficiente, solo eso, nada más”. Y es que, las investigaciones se ponen de acuerdo: las personas que duermen más gozan de mayor bienestar que quienes dedican pocas horas al sueño. ¿No se levanta uno de mejor humor cuando se duerme bien? Todavía existe una gran cantidad de gente que desconoce las ventajas de dormir bien y lo necesario que es para la salud física y mental. Por eso, Artiem Fresh People, aporta 9 datos sobre el sueño y la felicidad, con el fin de adquirir conciencia de lo importante que es un buen descanso para ser más feliz. <https://www.artiemhotels.com/es/>

**Olvidar.** Mientras las personas duermen, el cuerpo libera sustancias químicas que ayudan a mitigar las preocupaciones y malos recuerdos. Dormir es en sí mismo un modo de reparar la mente del sufrimiento y la tensión.

**Irritabilidad a raya:** Tener las horas de descanso suficientes es la mejor técnica para reducir el estrés y combatir la irritabilidad.

**Tono vital alto.** Cuando se duerme bien se siente empatía y agrado hacia el mundo, eso da confianza y aporta felicidad. Por otro lado, cuando se descansa mal no se tienen fuerzas para hacer nada y la actitud es más pesimista.

**Dormir también ayuda a controlar el hambre.** Dormir poco afecta a las hormonas del apetito haciendo que se tenga más hambre y se engorde, afectando así a nivel psicológico

**Dormir bien hace a la persona más atractiva.** Según un estudio publicado en la revista British Medical Journal, las personas que duermen bien durante la noche resultan más atractivas que las personas que no han descansado.

**La siesta puede tener beneficios para el sistema cardiovascular,** según un estudio publicado en la revista International Journal of Behavioral Medicine. Parece que la presión arterial se mantiene más baja si se duerme siesta y que los problemas de hipertensión se reducen.

**Dormir, luego rendir.** Dormir hace que se mantenga la concentración y en consecuencia que se hagan mejor las cosas, aporta productividad y valoración, algo que hace sentir al ser humano realizado.

**Fija los conceptos aprendidos.** Durante el sueño, los nuevos conceptos aprendidos se fijan. Los especialistas recomiendan dormir lo suficiente antes de hacer una prueba o realizar una ponencia. ¡Será un éxito!

**Sexualidad.** La privación del sueño puede afectar a que las personas perciban su propio atractivo y el deseo sexual. Para vivir una sexualidad plena es necesario dormir.

### **Acerca de Artiem Hotels**

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente

nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax\*\*\*\*Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Síguenos en:

Facebook

Twitter

Instagram

Canal de Youtube

Pinterest

**Datos de contacto:**

Artiem Fresh People

912 91 15 00

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Viaje](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>