

Fatiga

17

Características

- Anemia
- Apnea del sueño
- Baja energía (fatiga crónica)
- Bajo estado de ánimo
- Capacidad aeróbica (VO2 máx.)
- Glóbulos rojos
- Hemoglobina
- Hierro
- Insomnio
- Movimiento durante el sueño

- Niebla mental
- Piernas inquietas
- Problemas de sueño relacionados con la cafeína
- Recuperación del ejercicio
- Resistencia
- Ronquidos
- Somnolencia diurna

