



Mergulhe no
Mundo do
Sono e da
Nutrição!

Por que Dormimos?

1

Restauração e Reparo:

Durante o sono, o corpo trabalha para reparar danos celulares, construir proteínas e liberar hormônios de crescimento. Esse processo é essencial para a manutenção dos tecidos, músculos e sistema imunológico. A privação do sono pode prejudicar esses processos, levando a problemas de saúde e envelhecimento acelerado.

2

Consolidação da Memória:

Enquanto dormimos, o cérebro processa e consolida as informações que aprendemos durante o dia. Ele transforma memórias de curto prazo em memórias de longo prazo, fortalecendo conexões neurais e melhorando a retenção de informações. A falta de sono pode afetar a capacidade de aprender e lembrar.

3

Regulação Emocional:

O sono desempenha um papel crucial na regulação das emoções. Durante o sono REM (Rapid Eye Movement), o cérebro processa as emoções e experiências do dia, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade. A privação do sono pode levar a irritabilidade, alterações de humor e até mesmo a transtornos mentais, como depressão e ansiedade.



A Ciência do Sono

Estágios do Sono

Explore os mistérios do sono e seus estágios com este documentário fascinante do National Geographic.

Importância do Sono

Uma palestra inspiradora do Dr. Matthew Walker, especialista em sono, sobre a importância do sono para a saúde física e mental.

Dicas para Dormir Melhor

Dicas práticas e divertidas para melhorar a qualidade do seu sono, do canal Manual do Mundo.



Vídeos Sobre Higiene do Sono

1 Entendendo a Higiene do Sono.

Entenda o conceito de higiene do sono e como criar um ambiente propício para o descanso.

2 Tratando a Insônia

Dr. Drauzio Varella explica as causas e tratamentos para a insônia.

3 Dicas para Melhorar o Sono

Aprenda a criar um ambiente e rotina que favoreçam um sono de qualidade.

Guia Nutricional Básico

Conceitos Básicos de Nutrição.

Um guia completo para entender os conceitos básicos da nutrição, do canal Fitness Blender.

Montando Refeições Saudáveis.

Aprenda a compor refeições equilibradas e nutritivas com as dicas do Ministério da Saúde.

Importância da Alimentação Saudável.

Descubra a importância da alimentação saudável para a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar.

Alimentos que Ajudam a Emagrecer.

Conheça alimentos que podem auxiliar no processo de emagrecimento de forma saudável.

Mitos e Verdades sobre Dietas



Verdades

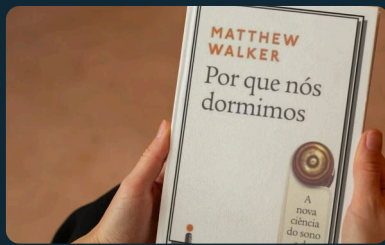
Dr. Dayan Siebra desvenda as verdades sobre dietas da moda.



Mitos

Dr. Dayan Siebra desvenda os mitos sobre dietas da moda.

Livros sobre Sono



Por que Nós Dormimos

Livro de Matthew Walker que explora a importância do sono.



No Mundo dos Sonhos

Livro de Sidarta Ribeiro sobre a fascinante ciência dos sonhos.



Durma Bem

Livro de Shawn Stevenson com dicas para melhorar a qualidade do sono.



A Arte de Dormir

Livro de Rafael Pelayo sobre a importância do sono e como aprimorá-lo.

Livros sobre Nutrição Básica

1

Guia Alimentar

Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde.

2

Comer, Beber, Viver

Livro de Michael Pollan sobre a importância de uma alimentação saudável.

3

Na Cozinha com os Alimentos

Livro de Carlos Monteiro sobre a preparação de refeições nutritivas.

4

O Dilema do Onívoro

Livro de Michael Pollan que explora os desafios da alimentação moderna.

5

Comida de Verdade

Livro de Michael Pollan sobre a importância de consumir alimentos in natura.

Vídeos sobre Sono

Título	Link	Descrição
Por que Dormimos?	Link	Uma palestra inspiradora do Dr. Matthew Walker, especialista em sono, sobre a importância do sono para a saúde física e mental.
A Ciência do Sono	Link	Explore os mistérios do sono e seus estágios com este documentário fascinante do National Geographic.
Como Dormir Melhor	Link	Dicas práticas e divertidas para melhorar a qualidade do seu sono, do canal Manual do Mundo.
Higiene do Sono	Link	Entenda o conceito de higiene do sono e como criar um ambiente propício para o descanso.
Insônia	Link	Dr. Drauzio Varella explica as causas e tratamentos para a insônia.

Vídeos sobre Nutrição

Título	Link	Descrição
Guia Nutricional para Iniciantes	Link	Um guia completo para entender os conceitos básicos da nutrição, do canal Fitness Blender.
Como Montar um Prato Saudável	Link	Aprenda a compor refeições equilibradas e nutritivas com as dicas do Ministério da Saúde.
Alimentação Saudável	Link	Descubra a importância da alimentação saudável para a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar.
Alimentos que Ajudam a Emagrecer	Link	Conheça alimentos que podem auxiliar no processo de emagrecimento de forma saudável.
Mitos e Verdades sobre Dietas	Link	Dr. Dayan Siebra desvenda mitos e verdades sobre dietas da moda.