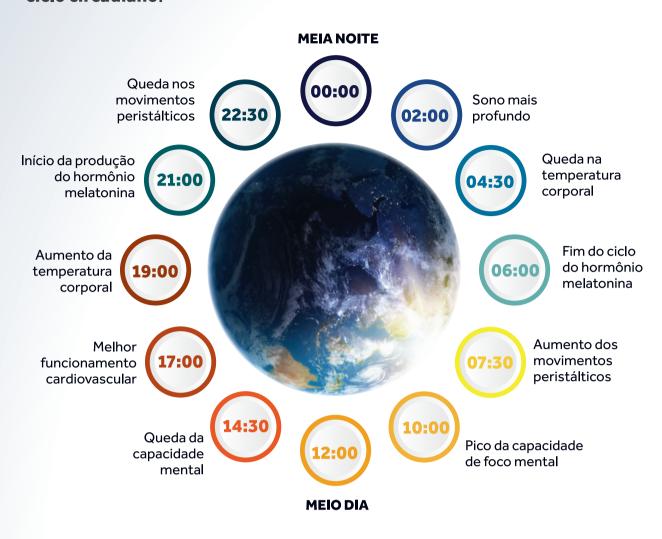
RITMO CIRCADIANO

Assim como acontece a cada dia na Natureza, os seres vivos atravessam ciclos diários. A cada 24 horas, o corpo vivencia aquilo que é chamado de ciclo circadiano.





COMO DORMIR MELHOR?



7A8HORAS DESONO

Dormir bem é como comer bem: a sugestão é prover-se com o suficiente, sem exageros.



TRAVESSEIRO

Procure um travesseiro que dê suporte ao pescoço.



QUANTO MAIS ESCURO MELHOR

Você sabe que seu ambiente está escuro o suficiente quando passa a mão diante dos olhos e não consegue enxergá-la.



Exercícios curtos

e de alta intensidade (Corrida / Musculação / HIIT)



Caminhadas, 15 a 20 min de banho de sol

sem protetor solar

Movimentar-se Adoção de estratégiaspara

Evitar bebidas cafeinadas

Atividades que exigem menos foco Ex: responder e-mails

para não influenciar negativamente o sono mais tarde





18:00

Atividades que exigem coordenação motora e força muscular



Treinos de flexibilidade e respiração (Yoga ou pilates)



Deixe o celular no modo avião e desligue o wi-fi.



AJUSTE A TEMPERATURA

A temperatura ideal para o repouso do corpo.



MAGNÉSIO

Relaxa músculos e sistema nervoso. Magnésio à noite funciona para muitas pessoas como mágica.



HIDRATE-SE

Desidratação noturna atrapalha uma boa noite de sono.



SILÊNCIO

Praticar o silêncio ao menos 10 minutos para esvaziar a mente.



EVITE SUBSTÂNCIAS QUE PERTURBAM O SONO

Evite cafeína (café, chá preto, energy drinks, guaraná e mate) de 5 a 8 horas antes de dormir.





Jantar à moda dos americanos (mais cedo)



conversar ou criar

Liberação de hormônios do sono





Desconectar-se do computador, ou Smartphone. Caso não

seja possível desconectar-se, sugerimos os aplicativos F.LUX e Twilight



Ciclo natural de melatonina



Hora de entrar em sono profundo Ideal entre 7 e 8 horas de sono por noite



