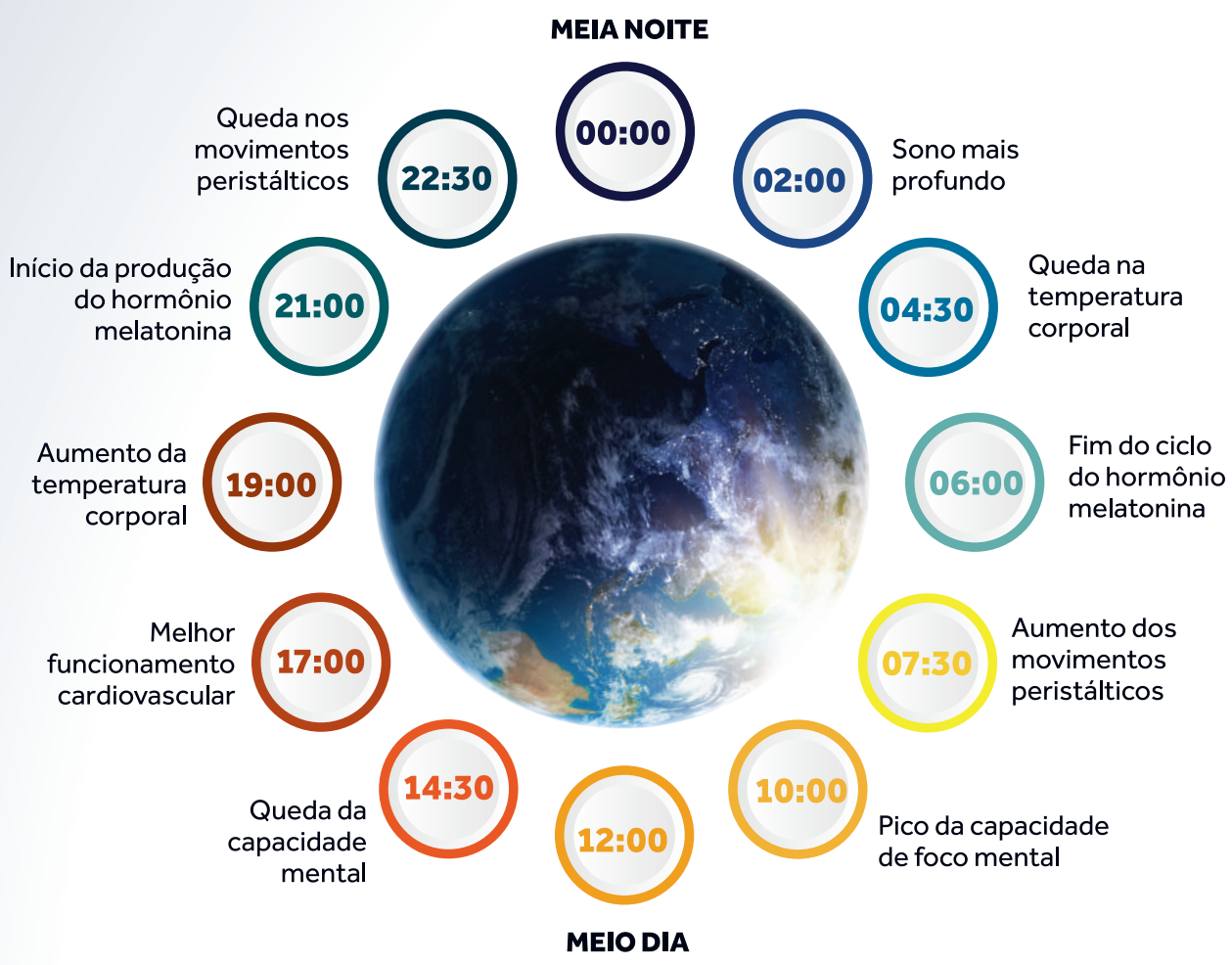


# RITMO CIRCADIANO

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?

**7-8h**

**7 A 8 HORAS DE SONO**

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.

**DESLIGUE-SE**

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

**15 a 20°**

**AJUSTE A TEMPERATURA**

A temperatura ideal para o repouso do corpo.

**Mg**

**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.

