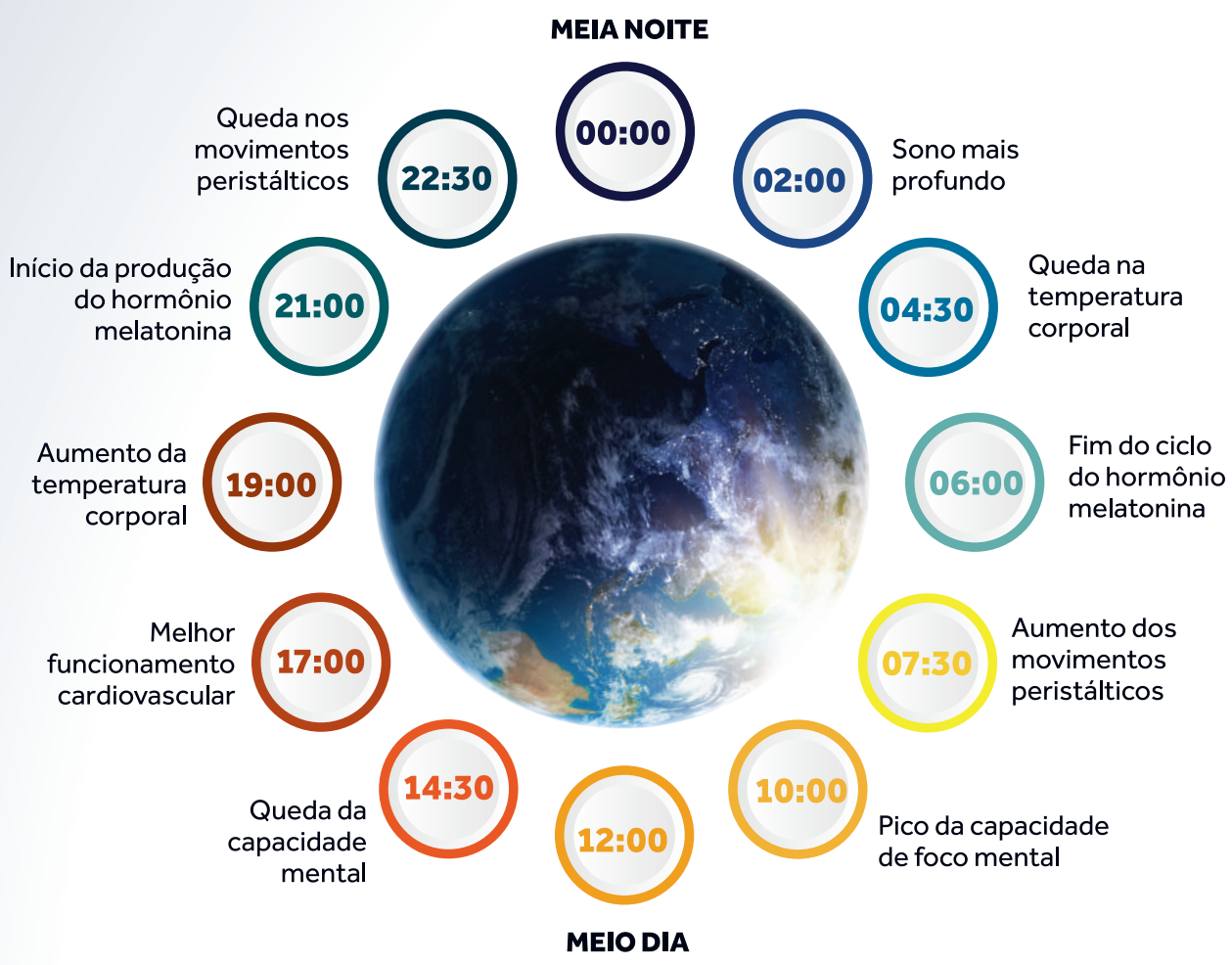


RITMO CIRCADIANO

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.

