* **Dicas para um bom estudo:**
* Procure um lugar tranquilo;
* Um lugar confortável;
* Arrume um lugar para que você possa apenas estudar;
* **Isso é importante para que o seu cérebro entenda que é hora de ativar o “modo concentrado” de funcionamento.**
* O silêncio é fundamental;
* Tire tudo que possa tirar sua atenção: celular, computador (se não for ler ou ver vídeo aula), TV e etc;
* Mantenha sempre perto uma garrafinha de água cheia;
* Ter sempre um lanche saudável ao seu lado, para saciar a fome;
* Três coisas importante em seu local de estudos:

1. **A cadeira**:

Procure uma cadeira confortável, que permita que os seus pés fiquem totalmente encostados no chão (evitando problemas de circulação nas pernas).

1. **A luz**:

O ideal é que a luz não seja muito forte nem muito fraca, e que não atrapalhe a visão.

**IMPORTANTE:**

Quem passa o dia sentado deve se preocupar bastante com a postura: cuidado para não deixar a coluna torta ou inclinada de um jeito não natural.