

10

10 DICAS PARA UM SONO DE QUALIDADE

Assinar com um 'X' as dicas que **você** costuma realizar

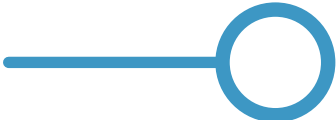
- 1 Estabeleça um horário regular para dormir e acordar, inclusive nos finais de semana. ☐
- 2 Se você tem o hábito de cochilar após o almoço, não exceda 45 minutos. ☐
- 3 Evite ingerir bebidas alcoólicas 4 horas antes do horário de dormir e também evite o tabagismo e a ingestão de bebidas com cafeína (café, chá preto, refrigerantes de cola, chocolate) nas 6 horas antes do horário de dormir. ☐
- 4 Evite refeições pesadas, excessivamente picantes ou adocicadas 4 horas antes do horário de dormir. ☐
- 5 Faça exercícios físicos regularmente e se possível pegando o sol da manhã 3 vezes na semana, por 20 minutos. ☐

Escolha algo fácil para você por exemplo:

Atividade em casa mesmo, caminhadas, andar de bicicleta, dançar, ou o que você gostar!

OBS: Não próximo do horário de dormir



- 6 Durma em uma cama confortável para você, e evite levar trabalho ou fazer refeições nela. A cama deve ser limpa e com cobertas adequadas a temperatura ambiente. Cama serve para namorar e descansar. 
- 7 Encontre uma temperatura ambiente confortável para o sono e mantenha o quarto bem Ventilado. 
- 8 Elimine todos os ruídos do quarto e mantenha o quarto mais escuro possível. Desligue luzes indesejáveis de seu ambiente de sono. 
- 9 Estabeleça um ritual antes de dormir com atividades de paz: meditar, ler, realizar trabalhos manuais encontre algo que te inspire a relaxar e que não seja trabalho. 
- 10 Evite equipamentos eletrônicos neste período crucial de 2 horas antes de dormir assim como discussões indesejadas, pois elas impedem que seu cérebro ative importantes vias para o sono de qualidade. 



Dormir faz Bem!
valorize seu sono...