

SONO:

Um Bem Necessário!

Dormir é fundamental para a saúde. Recompomos nossas energias diminuindo a probabilidade de doenças. Veja como ter um sono tranquilo e reparador:



O tempo necessário para dormir varia de pessoa para pessoa, mas o importante não é a quantidade de horas dormidas e sim a qualidade do sono.

DURMA BEM E GANHE:

- Disposição;
- Bom humor;
- Saúde e Bem Estar geral.

10 MANDAMENTOS DO SONO

- Só vá para a cama quando estiver com sono.
- Não coma em excesso pela noite;
- Faça uma rotina do sono (deitar sempre no mesmo horário).
- Tome um banho morno.
- Escureça tudo!
- Evite cafeína à noite.
- Evite exercícios perto do horário de dormir.
- Não faça uso de tranqüilizantes com freqüência .
- Beba um chá calmante ou um copo de leite morno.
- Tire os ruídos do seu quarto, no silêncio é mais fácil de dormir.