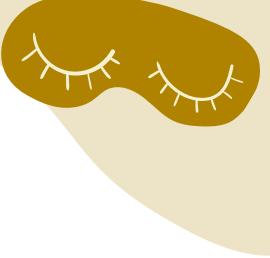


# Higiene do sono



## COMO FAZER?



Referência Farma

1

Evite bebidas energéticas ou cafeinadas a tarde e à noite.

2

Procure comer algo mais leve a noite, evitando ir logo em seguida para a cama.

3

Reduza a claridade do cômodo: A luz atrapalha a produção da nossa melatonina!

4

Desligue os aparelhos eletrônicos! Além de manter com a mente ativa, sua claridade atrapalha o sono.

5

Procure ler um livro. A leitura ajuda a amenizar o "agitó na mente"

6

Busque ir sempre a mesma hora para a cama. Nossa organismo precisa de rotina até para descansar!

PARA MAIS  
INFORMAÇÕES

(011) 97248-5464

zzz