

Dicas para dormir melhor

ZZZ

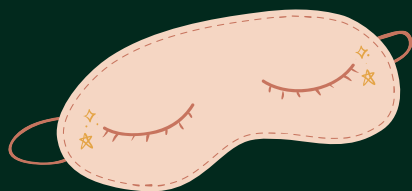
Aplique higiene do sono



Reduza o consumo de estimulantes (cafeína, álcool, tabaco)



Realize exercícios físicos regularmente



Crie uma rotina. Tenha horário para dormir e para acordar



Pratique atividades relaxantes antes de dormir (meditação, ioga)

Dicas para dormir melhor

Aplique higiene do sono



Evite sonecas longas e não cochile perto da hora de dormir

.....



Escolha um ambiente apropriado



Evite comer uma grande quantidade à noite

.....



Evite uso de eletrônicos



Dicas para dormir melhor

Aplique higiene do sono



Deite somente quando tiver sono,
se acordar faça uma atividade
relaxante



Anote os
pensamentos/pendências que
surgirem ao deitar
