

vida  
FLEX

# *tudo sobre* **O SONO**

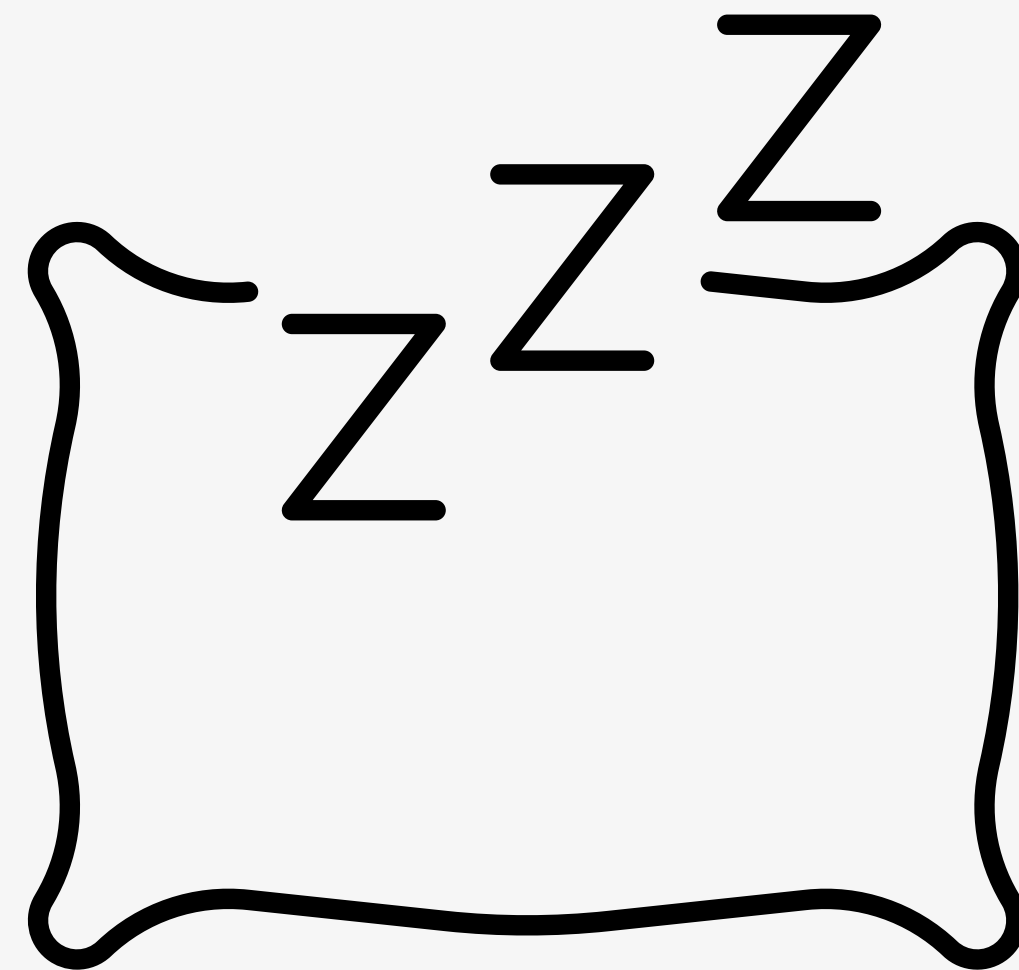
Aprenda a **como melhorar sua HIGIENE DO SONO** e seus resultados!





# Entenda:

O SONO É O DESCANSO MAIS ESSENCIAL. **PARA ADULTOS SAUDÁVEIS A PRIVAÇÃO DE SONO É CONSIDERADO DORMIR 7 HORAS OU MENOS DURANTE A NOITE.**



# MALEFÍCIOS DA PRIVAÇÃO

- 01 **Aumento do apetite**
- 02 **Alterações no sistema imunológico e endócrino** (hormonal)
- 03 **Redução das capacidades cognitivas** básicas
- 04 **Redução do desempenho físico**
- 05 **Menor liberação de GH** (hormônio que influencia na hipertrofia)
- 06 **Maior liberação do cortisol** (hormônio do estresse, que pode acarretar em aumento de peso e gordura corporal)
- 07 **Aumento da grelina e diminuição da leptina** (aumento da fome e diminuição da saciedade)

# COMO MELHORAR *HIGIENE DO SONO*?

- 01** **Não faça refeições muito pesadas logo antes de dormir**, tanto em densidade calórica, quanto em velocidade de absorção delas.
- 02** **Não consuma cafeína ou nicotina antes de dormir.**
- 03** **Não consuma uma grande quantidade de água antes de dormir**, pois isso pode te fazer acordar no meio da noite para ir ao banheiro, atrapalhando a qualidade do sono.
- 04** **Não pratique exercícios físicos de 2 a 3 horas antes de dormir.**
- 05** **Evite o consumo de álcool** (isso no geral, mas ele também prejudica muito o sono, além de todos os outros malefícios)



## ATENÇÃO:

Se você seguir esses passos para MELHORAR SEU SONO e mesmo assim não fizer efeito, **NOS COMUNIQUE NO WHATSAPP** que entraremos com uma suplementação!



*vida*  
**FLEX**