

vida
FLEX

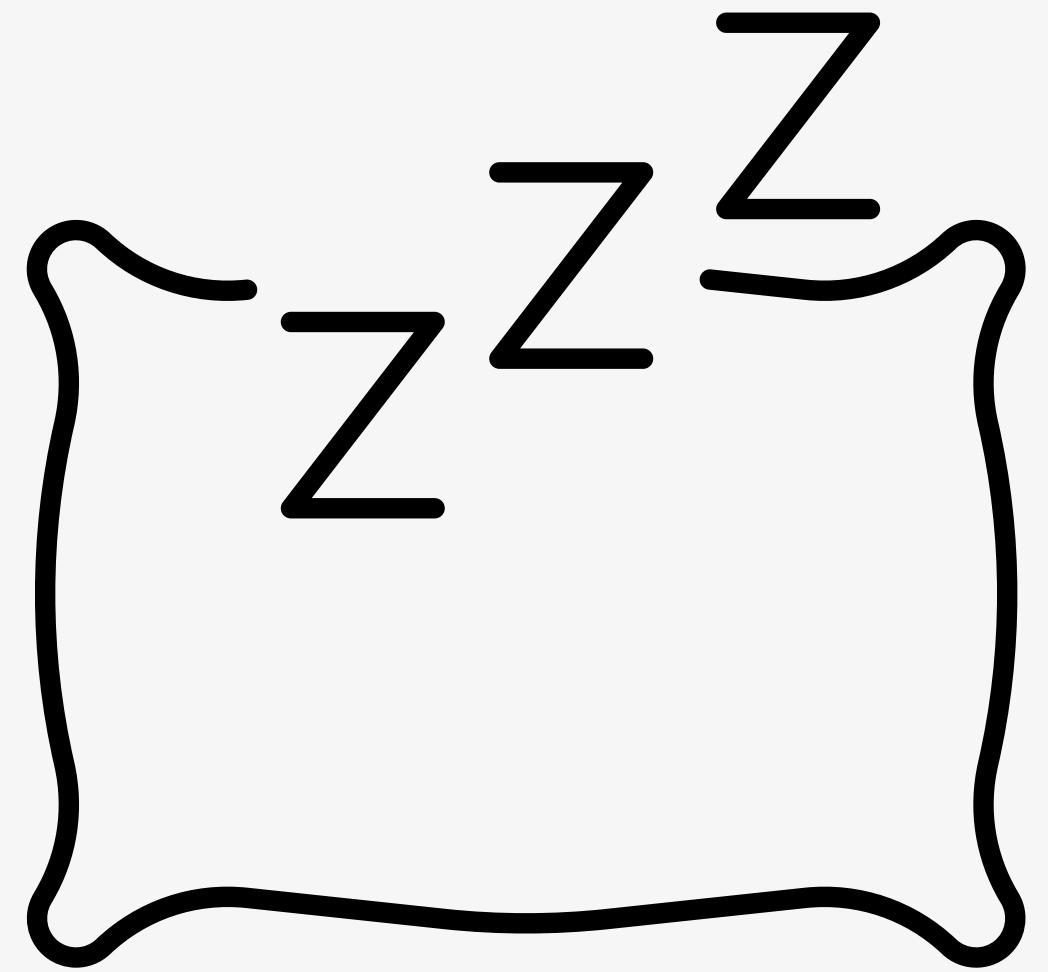
tudo sobre o sono

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