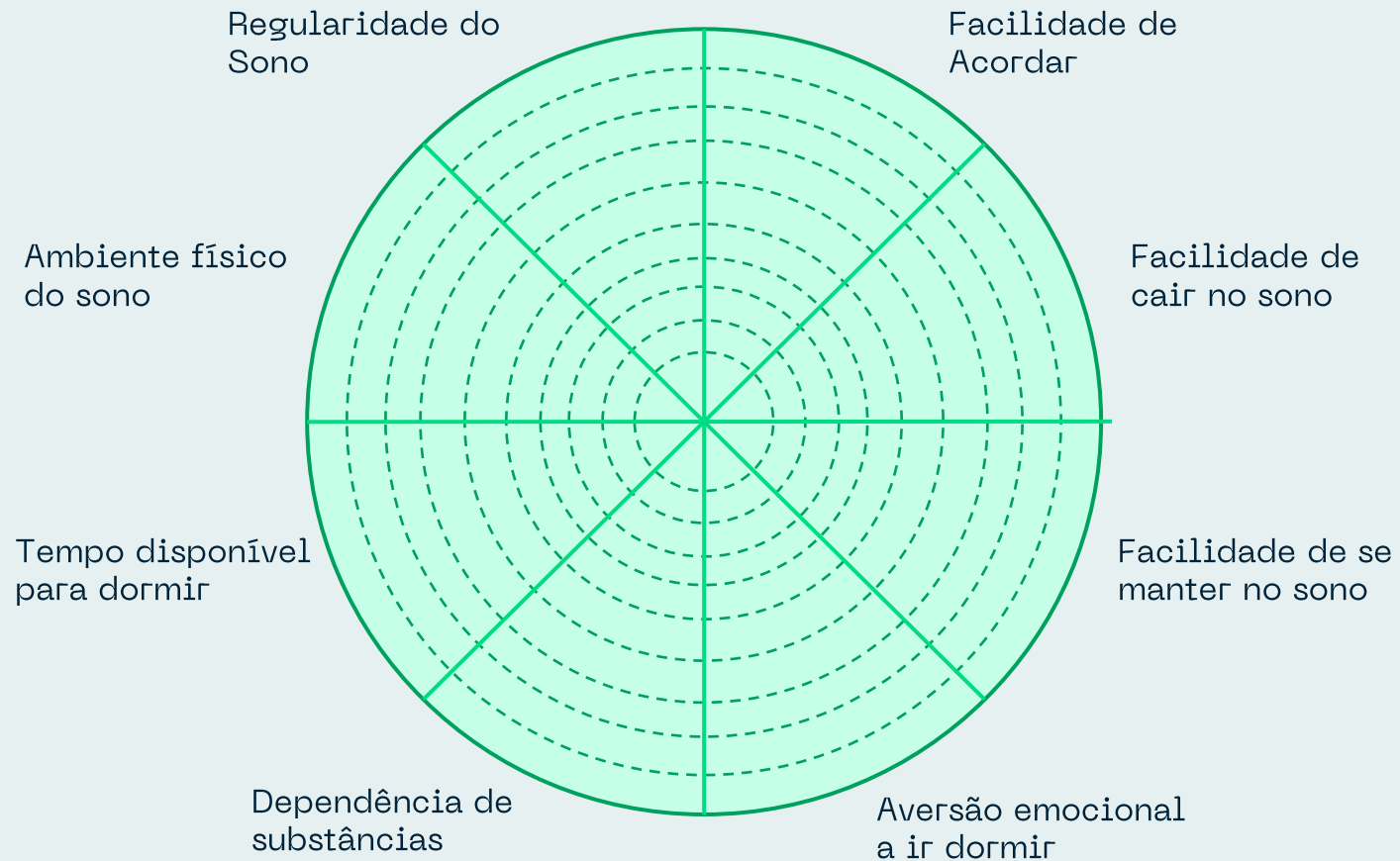


"Sleep Tracking"

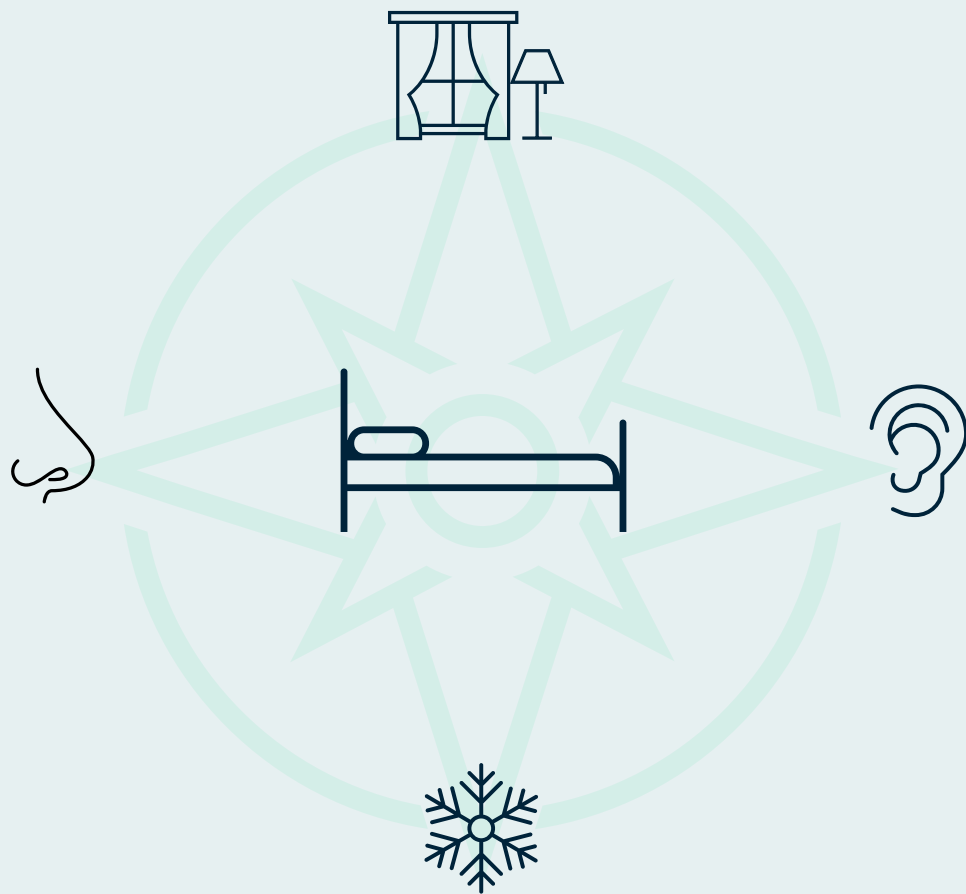
Observe seu Sono.



Roda Do Sono



Ambiente do Sono



Hábitos Soníferos Básicos

Manhã

- ☐ Acordar no mesmo horário
- ☐ Luz Solar
- ☐ Exercício físico
- ☐ Cafeína (após 90m)
- ☐ Trabalho ou Estudo Desafio

Tarde + Noite

- ☐ Cessar Cafeína
- ☐ Jantar cedo
- ☐ Abaixar ou desligar luzes
- ☐ Preparar quarto
- ☐ Dormir no mesmo horário

Infusões Pró-Sono



Erva Cidreira
(*Melissa Officinalis*)



Valeriana
(*Valeriana Officinallis*)



Camomila
(*Apigenina*)

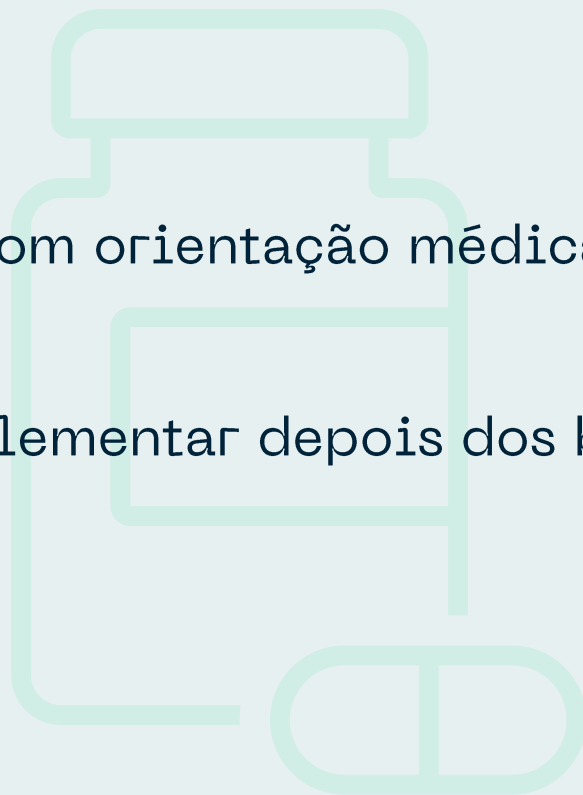


Mulungu
(*Erythrina Mulungu*)

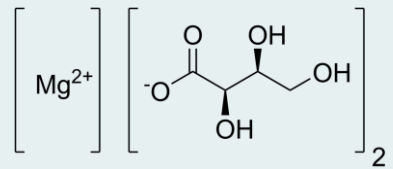
Suplementação

Deve ser usada com orientação médica/nutricional.

Só pense em suplementar depois dos básicos.



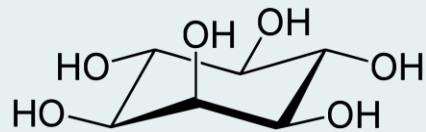
Suplementação



Magnésio

Age na inibição neural e
otimização de GABA

~1000 – 2000 mg/dia



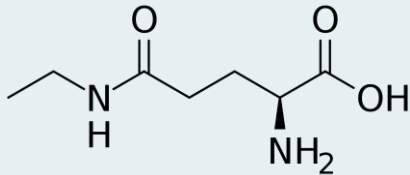
Mio-Inositol

Ansiolítico e inibidor nervoso

Otimiza hormônios fem. (SOP)

~2000 – 10.000 mg/dia (pó)

Suplementação

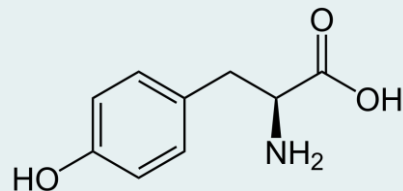


L-Teanina

Precursor de GABA e inibidor de atividade neural

Modula absorção de cafeína

~200 mg/dia



L-Tirosina

Precursor de dopamina e tampão de excesso de dopamina

Combate efeitos de privação de sono

~200 mg/dia

Hábitos Soníferos Full

Manhã

- ☐ Luz Solar
- ☐ Exercício físico
- ☐ Movimento Fluxo Ótico
- ☐ Banho Gelado
- ☐ Anotações s/ sono
- ☐ Cafeína (após 90m)
- ☐ Alimentação
- ☐ Trabalho Focado
- ☐ Estudos Desafiantes

Tarde + Noite

- ☐ Cessar Cafeína
- ☐ Bônus: Pôr do sol
- ☐ Jantar cedo e certo
- ☐ Abaixar ou desligar luzes
- ☐ Suplementos + Infusões
- ☐ Alongamento relaxante
- ☐ Respirações calmantes
- ☐ Preparar quarto
- ☐ Leitura (ficção)

Comece Gradualmente

Manhã

- ✓ Luz Solar
- ✓ Exercício físico
- ☐ Movimento F.O.
- ☐ Banho Gelado
- ☐ Anotações s/ sono
- ✓ Cafeína (após 90m)
- ✓ Alimentação
- ✓ Trabalho Focado
- ☐ Estudos Desafiantes

Tarde + Noite

- ✓ Cessar Cafeína
- ☐ Bônus: Pôr do sol
- ☐ Jantar cedo e certo
- ✓ Abaixar ou desligar luzes
- ☐ Suplementos + Infusões
- ☐ Alongamento relaxante
- ☐ Respirações calmantes
- ✓ Preparar quarto
- ☐ Leitura (ficção)

Metas S.P.A.R.

Simple

Processuais

Atingíveis

Relevantes



Clareza

Sistemas

Realidade

Impacto