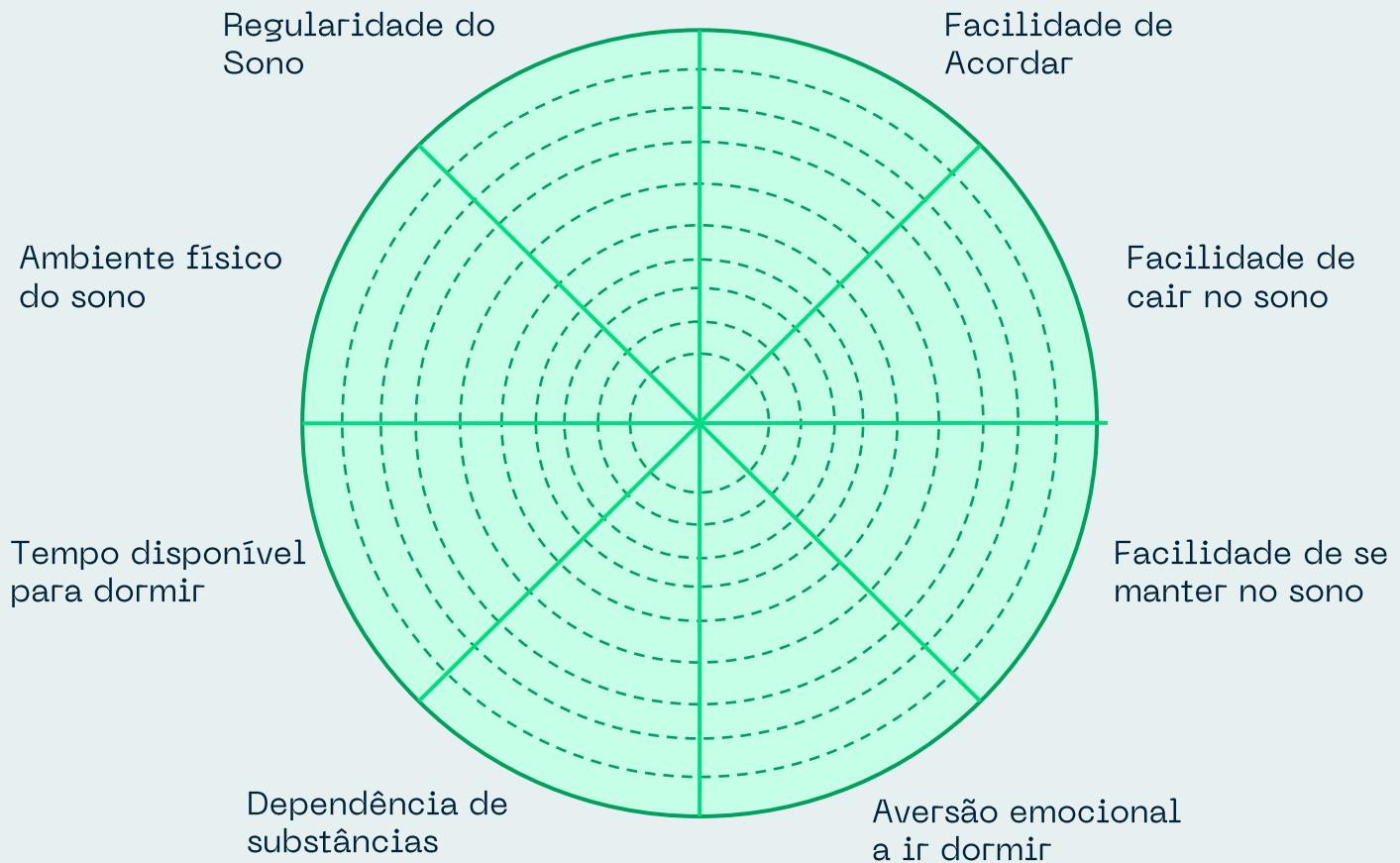


"Sleep Tracking"

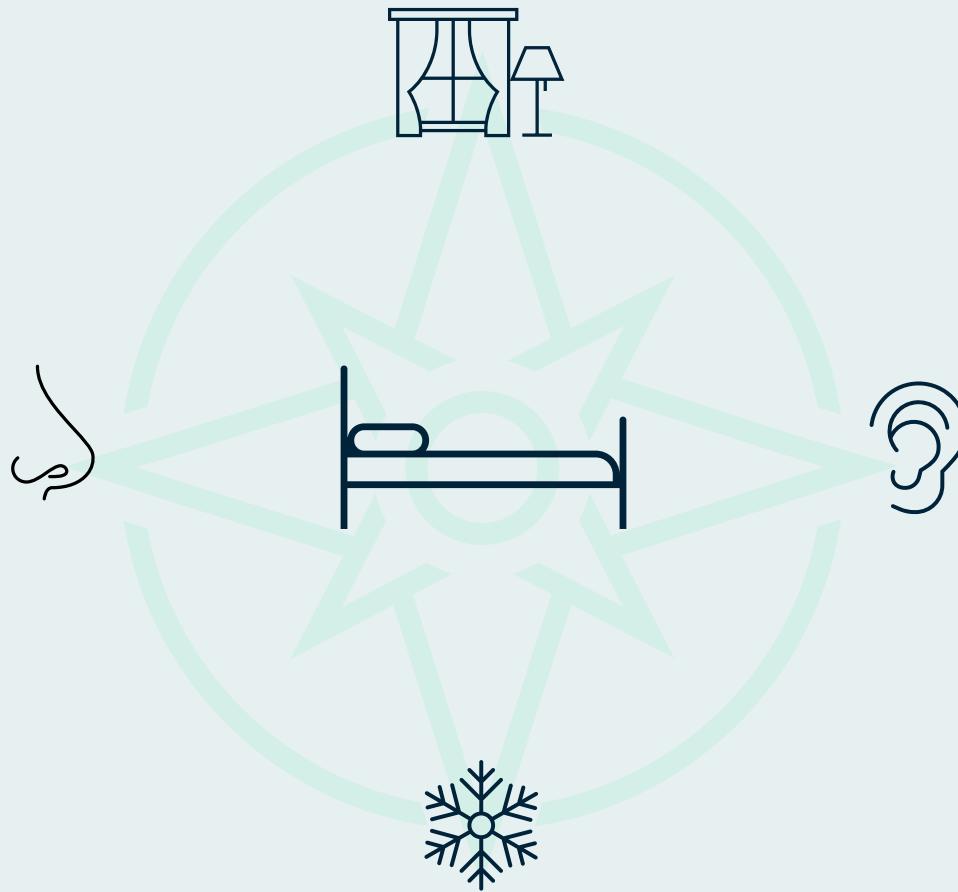
Observe seu Sono.



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



Ervá Cidreira
(*Melissa Officinalis*)



Valeriana
(*Valeriana Officinallis*)



Camomila
(*Apigenina*)



Mulungu
(*Erythrina Mulungu*)

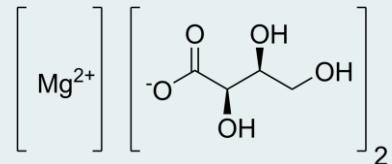
Suplementação

Deve ser usada com orientação médica/nutricional.

Só pense em suplementar depois dos básicos.



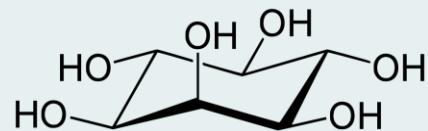
Suplementação



Magnésio

Age na inibição neural e
otimização de GABA

~1000 – 2000 mg/dia



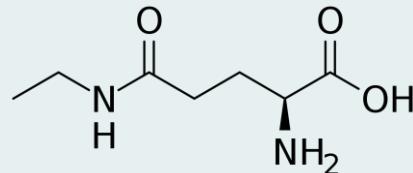
Mio-Inositol

Ansiolítico e inibidor nervoso

Otimiza hormônios fem. (SOP)

~2000 – 10.000 mg/dia (pó)

Suplementação

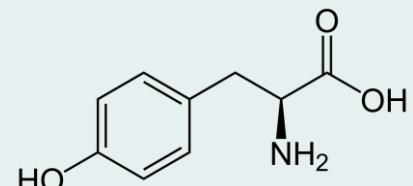


L-Teanina

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

Combatte 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 (ficcão)

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.

Simples
Processuais
Atingíveis
Relevantes



Clareza
Sistemas
Realidade
Impacto