

 02

## Para saber mais: Os ritmos da vida

Quer entender mais a respeito do ciclo ultradiano para administrar melhor nossa energia?

Deixo aqui um link da Revista Educação para que possa compreender mais a respeito: [Cronobiologia - os ritmos da vida](https://revistaeducacao.com.br/2011/11/21/cronobiologia-os-ritmos-da-vida/)  
(<https://revistaeducacao.com.br/2011/11/21/cronobiologia-os-ritmos-da-vida/>).