Alimentação e higiene do sono

EVITE:

- Uso de telas: computador, celular, televisão, tablet
- Consumo de alimentos pesados e gordurosos
- Levar os problemas para a cama
- Fazer atividades extenuantes
- Uso de bebidas estimulantes como café, refrigerante, chá preto e também bebidas alcoólicas

PRIORIZE:

- Uma alimentação leve e em horário adequado
- Um ambiente calmo e aconchegante
- Fazer uma leitura prazerosa ou meditação
- Ter um horário regular para dormir e acordar
- Chás calmantes (camomila, erva-doce, mulungu)