EBOOK

DURMA BEM 10 ATITUDES QUE VÃO MELHORAR O SEU SONO

Y Hipn@seTranspessoal



SE VOCÊ NÃO ESTÁ TENDO BOAS NOITES DE SONO É PRECISO AVALIAR QUAL O SEU NÍVEL DE DIFICULDADE



A INSÔNIA PODE SER LEVE, MAS EM ALGUNS CASOS DEVE SER TRATADA EM TERAPIA E COM ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Nível 1 - Insônia Inicial quando o indivíduo demora a pegar no sono Nível 2 - Insônia de Manutenção quando se desperta no meio da noite e há dificuldade em voltar a dormir

Nível 3 - Insônia Terminal em que se desperta antes do horário desejado e não consegue mais voltar a dormir







PARA QUE A SUA DIFICULDADE EM DORMIR BEM NÃO SE TRANSFORME EM UMA DISFUNÇÃO É PRECISO COLOCAR O ORGANISMO PARA TRABALHAR A FAVOR DO SEU SONO!





A IMPORTÂNCIA DA MELATONINA NO ORGANISMO

Você sabe por que a Melatonina é importante para o seu organismo?

A Melatonina é um hormônio produzido no corpo humano, pela glândula pineal, e é conhecida como o hormônio do sono, porque tem uma importante função de identificar quando é dia ou noite, para que o corpo se organize e possa desenvolver as atividades de acordo com as necessidades de cada período.

Além da função de regular o ciclo sono-vigília, é um poderoso antioxidante, atua na "remoção" de radicais livres, e uma de suas funções é proteger o organismo, porque também ser responsável por regular o sistema endócrino, metabólico, imunológico e cardiovascular.

E POR QUE ISSO ACONTECE?

A informação do claro ou escuro entra pela retina e vai para uma região do cérebro chamada hipotálamo, que controla a saciedade, o humor, bem como os sistemas cardíaco e respiratório. Essa informação é processada no relógio biológico e levada até a glândula pineal, que produz a melatonina e a libera na circulação.



10 DICAS DE COMO FAZER A HIGIENE DO SONO E TER NOITES BEM DORMIDAS



ELIMINE TODO FOCO DE LUZ!

Desligue ou cubra todos os pontos de luz no seu quarto. A luz de casa, dos aparelhos eletrônicos, LED da TV, e celular impedem que você produza melatonina, e sua qualidade de sono fica ruim.

ESTABELEÇA HORÁRIO PARA DORMIR E ACORDAR

Manter
certa regularidade no horário
de dormir e de acordar ajuda
o seu organismo a se
programar e a produzir a
melatonina

PREPARE O AMBIENTE PARA DORMIR

Para dormir bem, ter um ambiente adequado é fundamental. Deixe seu quarto confortável, totalmente escuro e silencioso, que isso vai fazer a diferença.

RETIRE OS APARELHOS ELETRÔNICOS

Lembre-se de retirar do quarto os aparelhos eletrônicos, como celular, tablet e notebook. A luz emitida pelas telas faz a pupila ficar dilatada, e os olhos ainda mais expostos à claridade.

FAÇA EXERCÍCIOS REGULARES

A prática de exercícios ajuda a regular o relógio biológico do nosso organismo e a eliminar tensões, ansiedade que podem atrapalhar o sono.

SILÊNCIO ABSOLUTO!

Evite dormir ouvindo música ou assistindo televisão. Ao aproximar da hora de dormir, vá acalmando a fala e os sons em casa

FAÇAUM CHÁ CALMANTE

Chás de maracujá, camomila e erva cidreira são excelentes para relaxar o corpo e a mente antes de dormir.

INVISTANOS ÓLEOS ESSENCIAIS

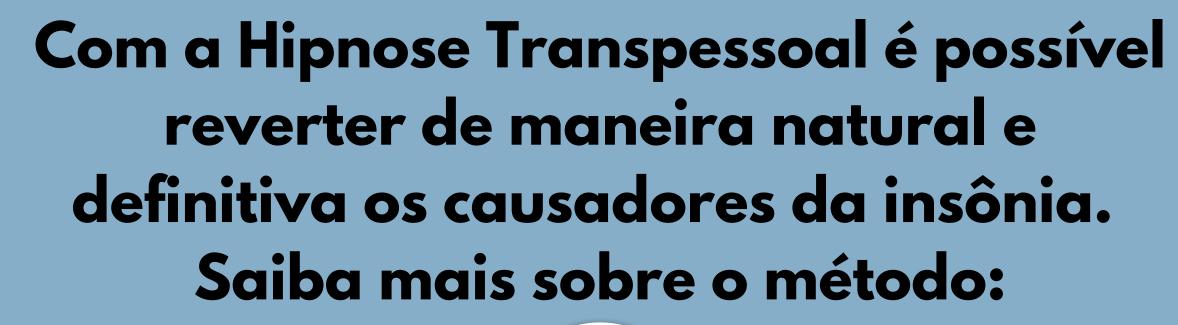
Borrife no travesseiro óleos essenciais (lavanda e camomila, por exemplo), pois estimulam o sono.

FAÇA EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO

inspire o ar pelo nariz e solte pela boca três vezes seguidas. Isso ajuda a acalmar os batimentos cardíacos e também a mente.

NAO DEIXE O CELULAR NA CABECEIRA

Estudos mostram que as ondas 4g e 5g do celular influenciam o sono e, consequentemente, o organismo enquanto dormimos. Deixe o aparelho a pelo menos 2 metros de distância da cama.







Quem somos







Patricia Guimarães
HipnoseClinic

Criador do método Hipnose Transpessoal, Especialista em Hipnose Clínica, Formado em Psicologia Transpessoal Diretor Clínico da Hipnose Clinic Criadora do método Hipnose Transpessoal, Especialista em Hipnose Clínica, Reprogramadora Mental Psicologia Transpessoal Diretora Clínica da Hipnose Clinic

GRATIDÃO!

www.hipnoseclinic.com.br

YHipnoseTranspessoal