



Ele é essencial para a saúde. Uma noite mal dormida gera mau humor, olheiras, indisposição, dor no corpo. Imagine se esta situação for constante! Dormir é tão essencial quanto comer ou respirar. É neste momento que o organismo se recupera. Existem algumas atitudes que contribuem para uma boa noite de sono:

- Pratique exercícios ao menos três vezes por semana.
- Procure levantar e dormir sempre no mesmo horário.
- Evite alimentos pesados que provoquem má digestão e também produtos estimulantes, como chocolate e refrigerantes.
- Verifique seu colchão: se existem depressões, se é muito duro ou muito mole.
- Você precisa deitar e repousar com conforto. Se necessário, troque o seu.
- Prepare o ambiente: evite ligar a televisão, coloque uma luz suave, opte por roupas de cama macias e troque-as mais de uma vez por semana.

- Use óleos essenciais no corpo, como o de lavanda, que relaxam e acalmam.
- Tome um banho rápido e morno.
- Tome um chá de camomila ou erva-cidreira antes de se deitar.

Bom sono e bons sonhos!