



# SEGREDOS DO SONO

Livre-se da insônia,  
Durma 8 horas por dia,  
Tome controle do seu sono

## VOCÊ ESTÁ AQUI

Você quer dormir mais rápido, melhor e ter um sono de qualidade que te permite viver muito bem; sem ficar acordando durante a noite ou demorando para dormir.



### Neste ebook você vai aprender:

- Hábitos que te atrapalham na hora de dormir;
- Os motivos mais comuns que te fazem não ter sono;
- Maneiras práticas e fáceis para melhorar o seu sono
- As dicas mais eficientes que te fazem dormir bem;
- Os segredos que poucas pessoas têm acesso que fazem a maior diferença na hora de dormir.

### O maior segredo

Este livro contém uma 3 técnicas práticas que - com certeza - irão te ajudar a dormir melhor se você realizar. Então, quanto maior o número dos segredos você implementar na sua vida, maiores resultados você terá.

O melhor segredo eu vou entregar logo, será o primeiro. Aconselho que você tente implementá-lo o mais rápido possível pois é o de melhor "custo-benefício" para seu sono. Ou seja, é o que consideramos mais impactante na maneira como você vai dormir daqui para frente, e que também é muito fácil de fazer.

## 1º SEGREDO - BLUE RAY BLOCKER



O Blue ray blocker (bloqueador de luz azul) é um óculos alaranjado ou vermelho que impede que os raios de luz azul entrem em seus olhos.

### **Tudo bem, mas por que isso importa?**

A luz azul dificulta a produção de melatonina no corpo durante a noite. E acontece que os computadores, televisões, celulares e lâmpadas emitem MUITA luz azul. Isso é um grande problema pois você precisa de melatonina para dormir bem. Por isso é necessário o uso desse óculos.

### **Como usar e onde comprar.**

Você deve vestir o óculos 2 a 3 horas antes do horário de ir dormir. Depois que botá-lo, evite tirar do rosto. Quando for se deitar, apague a luz e aí sim você poderá tirar o óculos para dormir. O bloqueador de luz azul também serve para usar por cima do óculos de grau: ele tem um espaço grande por dentro para isso.

O Blue ray blocker pode ser encontrado pela internet, principalmente em anúncios do mercado livre e OLX. Ele costuma custar na faixa de 70 a 120 reais. Se cobrarem mais do que isso, procure um pouco mais que você encontrará.

## 2º SEGREDO - ROTINA



O famoso neurocientista e especialista do sono Matthew Walker afirmou categoricamente que o fator que mais impacta no sono é a rotina. A afirmativa é comprovada em diversos estudos científicos antigos e atuais.

**Aqui, o segredo é tentar manter um horário regular para dormir e acordar.**

É importante que seu cérebro entenda que quando você se deita, é porque quer dormir. Acostume seu corpo a associar sua cama à função que lhe é devida. Use-a só para dormir (ou namorar). Se você ficar mexendo no celular ou vendo TV enquanto está deitado, vai acabar se habituando e aí o sono vai demorar cada vez mais a vir.

Além de associar a cama ao sono, você também pode fazer outra coisa que reforçe essa ideia. Por exemplo: se você começar a ler 15 minutos antes de se deitar todos - ou quase todos - os dias, o sono virá com mais rapidez. Essa prática é útil inclusive àqueles que têm o hábito de usar eletrônicos, porque é difícil parar de receber esse estímulo abruptamente. Então, se você substituir o aparelho por um livro as coisas serão mais fáceis.

### 3º SEGREDO - ATIVIDADE FÍSICA



Se você não gasta sua energia durante o dia é inevitável que seu corpo continue agitado quando for deitar. É comprovado que o exercício físico aumenta a duração e qualidade de sono profundo que uma pessoa tem. Assim, quem pratica exercício consegue dormir com muito mais qualidade e por mais tempo.

A ansiedade e o stress são fatores que atrapalham no sono, principalmente na hora em que você tenta dormir, quando a cabeça fica a mercê dos pensamentos. A atividade física é, sem dúvidas, o melhor remédio para esse tipo de problema. É mais poderoso que qualquer remédio ou calmante natural. Por esse motivo é importante que você pratique exercícios regularmente, no mínimo 3 vezes por semana.

Para que seja ainda mais eficiente para o sono, nós recomendamos exercícios que exigem muita atenção, pois além do esforço físico, você terá que esvair a mente e se concentrar mentalmente. Exemplos são: musculação, artes marciais no geral, dança de salão. A corrida também é muito fácil de começar: você só precisa de tênis e um chão para correr. Além disso, pode correr a qualquer hora.