



Getting A Better Night's Sleep

Reduce Stress - Improve Memory -
Boost Mental & Physical Well Being

Você sabia que dormir pelo menos oito horas por noite diminui os riscos de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo II? O sono de boa qualidade é um componente essencial da sua boa saúde. Infelizmente, é também uma das últimas coisas em que a maioria de nós pensa ao tentar aumentar a produtividade.

No entanto, assim como comer direito, manter-se hidratado e se exercitar moderadamente, ter uma melhor noite de sono deve ser uma das primeiras melhorias que você faz para criar um estilo de vida saudável e produtivo para si mesmo.

Uma noite de sono melhor também ajudará a reduzir o estresse, melhorar sua memória e melhorar seu humor - além de todos os benefícios físicos para a saúde. Quando você pensa sobre isso, a idéia de perder peso, ser mais saudável e reduzir o estresse apenas dormindo melhor à noite soa como ficção científica. Mas isso não. Vamos aprender mais sobre como você pode ter uma melhor noite de sono para obter todos esses benefícios.

Quanto sono realmente precisamos?

Você verá muitas pessoas alegando que não precisam dormir muito. No entanto, a verdade é que a maioria de nós precisa muito mais do que recebe. Existem algumas pessoas de sorte que, devido à sua genética e uma rara mutação genética, podem funcionar normalmente com apenas seis horas de sono por noite.

Porém, seis horas ainda é um bom pedaço de sono para muitas pessoas hoje devido às altas demandas de tempo. Vamos explorar mais sobre a quantidade de sono que você realmente precisa a cada noite e depois aprender como garantir que você o obtenha.

Dormir sete a nove horas por noite

Quando se trata de dormir o suficiente, embora varie um pouco para pessoas diferentes, a maioria de nós (como adultos) precisa entre sete e nove horas de sono por noite. A única maneira de ter certeza de que você está dormindo o suficiente para si mesmo é experimentar, mas comece com o período mais longo - não o mais curto.

A qualidade do sono também é importante

Tecnicamente, uma pessoa que dorme o suficiente todas as noites deve conseguir adormecer em cerca de 20 minutos sem problemas e acordar em 20 minutos quando o alarme dispara sem muita dificuldade. Então, você poderá passar o dia com energia suficiente para ser tão produtivo quanto necessário.

Sobre o sono segmentado

Algumas pessoas experimentaram a idéia de dormir em dois pedaços, em vez de uma longa noite. Essa idéia surgiu principalmente porque muitos de nós têm estilos de vida que não levam a dormir nove horas por noite, e a história mostra que dois turnos de dormir eram comuns em algumas famílias no passado.

Durante o sono mais prolongado, as pessoas pré-históricas visitavam amigos, faziam sexo, oravam e realizavam outras atividades calmantes durante o intervalo para dormir. Não se pode fazer muito sem a luz do sol; portanto, nada muito ativo. Depois de algumas horas, eles voltariam a dormir até o nascer do sol.

A principal coisa a entender sobre esse passado é que não tínhamos eletricidade naquela época e, portanto, a noite era mais longa devido à falta de iluminação artificial. Com esse padrão, eles costumavam dormir realmente cerca de dez horas por noite, em dois turnos de aproximadamente cinco horas. Além disso, as pessoas não tinham empregos regulares como agora e viviam fora da terra, e seu tempo era usado de maneira diferente.

Esse método de dormir pode funcionar para pessoas que não precisam ou desejam viver na programação diária existente para a maioria das pessoas que têm empregos diurnos típicos e uma vida noturna normal. Portanto, se você tiver um horário aberto, ele poderá funcionar para você. Procure dois turnos de cinco horas, o que deve resultar em pelo menos sete a nove horas de sono necessárias a cada 24 horas.

A principal coisa a fazer é descobrir o que funciona melhor para o seu estilo de vida. Muito provavelmente, devido à maneira como as pessoas vivem hoje, é mais fácil manter um horário noturno regular e horário de trabalho diurno.

No entanto, não force; se você tentar algo e depois de alguns meses, não estiver com a boa saúde e energia que esperava, tente algo novo. Independentemente de quando você dorme, consertar seu ambiente de sono é a melhor maneira de garantir que você obtenha a qualidade do sono que você precisa.

Obtendo seu ambiente de sono correto

Não importa a que horas você planeja dormir, é essencial criar um ambiente propício ao sono. Você realmente precisa garantir que, onde quer que você durma, esteja com a temperatura certa, seja confortável para dormir e faça você querer dormir. Isso realmente começa principalmente com o seu colchão.

Obter a cama certa e colchão

A escolha do colchão certo para dormir requer que você conheça seu orçamento, sua posição de dormir e entenda suas próprias condições físicas que podem interferir em sua capacidade de dormir.

- **Conheça o tipo de colchões que você gosta-** Se você gosta de uma cama com um salto, precisará escolher um colchão interno, enquanto que, se gostar de um colchão firme, deverá escolher espuma com memória. Se você gosta de algo que oferece ambos, pode escolher um colchão interno com um colchão de espuma com memória. Alguns colchões estão cheios de ar, como a cama Sleep Number, famosa por comerciais noturnos e pela mulher biônica; isso permite que você controle a firmeza do colchão junto com seu parceiro.
- **Conheça o seu estilo de dormir-** Acredite ou não, a posição que você gosta de dormir em termos de tipo de colchão e travesseiros que compra. Por exemplo, se você quiser dormir ao seu lado, pode precisar de uma mola interior sobre um colchão de espuma, pois isso pode diminuir os pontos de pressão que você sente nos quadris e nos ombros. Se você dorme de barriga para baixo, também precisará de um colchão mais firme, porque não deseja se sufocar dentro de uma opção de espuma com memória macia.
- **Temperatura do sono-** Se você costuma dormir com muito calor, é essencial ter isso em mente ao escolher um colchão. Muitos colchões de espuma com memória têm a reputação de aquecer um pouco e fazer com que as pessoas que dormem com mais calor fiquem ainda mais quentes. Se você realmente quer espuma de memória, mas tem sono quente, encontre uma das opções mais recentes de "refrigeração".
- **Lidar com alergias-** Se você tem alergias a poeira, animais de estimação ou ao meio ambiente, é muito útil encontrar um colchão que não o agregue. A espuma da memória é antimicrobiana, além de resistente a ácaros e mofo. Os colchões Innerspring precisarão ser cobertos com uma capa resistente a alergias para ajudar a evitar os mesmos problemas. Se você tiver sensibilidades, também desejará verificar se sua escolha é certificada em relação a diferentes materiais.

Não escolha algo tão importante quanto um colchão no calor do momento. Pense bem e vá a lojas reais para experimentar um colchão antes de fazer o pedido. Tente comprar colchões que ofereçam uma opção de retorno prolongada para não desperdiçar seu dinheiro. Um bom colchão deve durar entre cinco e dez anos.

Defina a temperatura da sala mais fria

Essa é uma das partes mais difíceis de controlar, porque afetará seu orçamento e realmente depende do tipo de casa em que você vive. Mas, a temperatura ideal para a maioria das pessoas dormir é de 60 a 67 graus Fahrenheit.

- **Ritmos circadianos-** Para a maioria das pessoas saudáveis, manter o ambiente mais fresco é propício para regular o seu relógio biológico. Dormir em uma sala que não seja fria o suficiente pode perturbar seus ritmos naturais e dificultar o sono.

- **Alergias-** Se você é propenso a alergias, manter o quarto no lado mais frio da faixa (cerca de 18 graus Celsius) é uma excelente maneira de reduzir os problemas de alergia. Se isso exigir o uso de um ar condicionado, reduzirá a umidade, que também é uma maneira de reduzir alérgenos e ácaros.
- **Cobertores-** A maioria de nós dorme muito melhor aconchegada em cobertores macios. Isso requer que você deixe a sala mais fria para poder se cobrir. Isso pode parecer contraproducente, mas é apenas um fato. Algumas pessoas também adoram usar cobertores pesados.
- **Dormir mais-** Quando a sala for mantida mais fria, permitirá que você adormeça mais rapidamente e permaneça adormecido por muito mais tempo do que se você não controlasse a temperatura da sala. Seu corpo naturalmente reduz sua temperatura enquanto se prepara para dormir, e fazê-lo à temperatura ambiente também ajudará.
- **Qualidade do sono-** Quando o quarto estiver mais frio e você usar os cobertores e colchões certos, evitará suores noturnos e outros problemas que podem atrapalhar seu sono. À medida que você acorda, seu corpo se aquece naturalmente.
- **Saúde e Envelhecimento-** Estudos mostram que dormir em um quarto entre 60 e 68 graus Fahrenheit ajudará seu corpo a produzir naturalmente mais do hormônio melatonina, que também está associado ao antienvelhecimento. A propósito, a melatonina também melhora a qualidade do sono.
- **Ajuda com metabolismo-** Assim como seu corpo libera o hormônio melatonina durante o sono, se estiver frio o suficiente, seu corpo também usa o tempo de sono para processar gordura. É um processo complexo, mas saiba que seu corpo armazenará o tipo certo de gordura, o que aumenta sua taxa de queima calórica em repouso.

Como você pode ver, não apenas uma temperatura mais baixa no quarto o ajudará a dormir melhor, mas as vantagens à saúde de manter seu quarto mais frio também são genuinamente incríveis. Quem sabia que você poderia ficar saudável, perder peso e melhorar sua saúde apenas dormindo bem todas as noites em uma sala fresca?

Defina o humor para dormir

O outro aspecto que afeta o sono é o humor do seu quarto. Isso inclui como você o decora e para que o usa. Em geral, seu quarto deve ser configurado de uma maneira que deixe claro para você que você deveria estar descansando e dormindo. Você pode fazer isso de várias maneiras que não quebram o orçamento.

- **Torne o espaço pacífico-** Todo mundo tem uma idéia diferente sobre o que é pacífico, mas você pode procurar na teoria das cores para encontrar a paleta de

cores certa que você gosta e que também é pacífica e serena. Em geral, as cores da natureza, tons de verde e azul, proporcionarão o espaço mais tranquilo.

- **Mantenha o trabalho fora do seu quarto-** Mesmo se você tiver um escritório em casa, e mesmo que ele deva estar no quarto, tente tornar o seu quarto o mais livre de trabalho possível na hora de dormir. Oculte a área de trabalho atrás de um divisor de quarto para que você não possa vê-la quando estiver em sua cama.
- **Limpar toda a desordem-** Qualquer tipo de desorganização e desorganização causará estresse e ansiedade. É melhor que você configure seu quarto para que tudo tenha um lugar e seja fácil manter a desorganização.
- **Certifique-se de que fica muito escuro-** Ao escolher tratamentos para janelas, adquira cortinas e revestimentos opacos para tornar a sala muito escura. Você não quer luzes brilhando na janela para perturbar seu sono.
- **Configurar ventiladores e ventilação-** Você quer manter a sala fresca e se sentindo fresca. Evite que os fãs sopram bem no seu rosto, mas manter uma brisa suave fluindo no quarto ajuda a melhorar a qualidade do sono.
- **Compre as melhores folhas que você pode pagar-** Os melhores lençóis são realmente bons lençóis 100% algodão. No entanto, hoje existem mais tipos de folhas que você pode tentar. Qualquer coisa que absorva e resfrie é útil.
- **Obtenha o colchão certo e os travesseiros-** Como discutido acima, investir em um bom colchão e travesseiros com base no seu estilo de dormir também é essencial para definir o humor certo para dormir. Você não precisa substituí-los frequentemente, portanto, gastar mais dinheiro aqui pode realmente render.
- **Limpe seu quarto diariamente-** Defina um horário para a limpeza do seu quarto, para que ele fique livre de poeira e lixo. Como você evitará fazer mais do que dormir, descansar e fazer amor na sala, não deve ser tanto trabalho.

Ao definir o clima para dormir, você garante que use o espaço para o que se destina, que é obter um sono reparador e reparador todas as noites da sua vida.

Para acertar o seu ambiente de sono, você precisa entender o que precisa para ter uma boa noite de sono e estar disposto a investir nele. Investir em sua saúde sempre vale a pena. Dormir melhor a cada noite garantirá que você esteja no seu melhor todos os dias, tanto mental quanto fisicamente.

A melhor rotina para dormir e não fazer

Uma maneira de garantir um sono noturno mais repousante é configurar uma rotina de dormir que funcione para você. Aqui estão algumas coisas para fazer e não fazer na hora de dormir que você pode querer considerar ao se preparar para dormir melhor.

Faça: Pare de eletrônicos duas horas antes de dormir

Muitas pessoas gostam de assistir a filmes antes de dormir, mas a verdade é que adormecer com filmes e tecnologia é contraproducente quando se trata de garantir uma boa noite de sono. Desligue seus aparelhos eletrônicos pelo menos duas horas antes de dormir e concentre-se em atividades silenciosas e de baixa tecnologia nesse ponto.

Faça: Crie um ambiente silencioso

Agora que você desligou a tecnologia, é hora de acalmar o ambiente. Embora você precise desligar sua tecnologia, não há problema em ouvir uma música lenta e calma em segundo plano duas horas antes de dormir. No entanto, você deseja que o ambiente seja silencioso depois de dormir.

A música no final do dia não deve ser nada animadora ou com a qual você queira cantar junto. O objetivo é criar um ambiente calmo e tranquilo. Talvez ouça sons da natureza, se você ainda não consegue silenciar. Você realmente quer trabalhar em silêncio duas horas antes de dormir.

Fazer: Tome um banho quente ou chuveiro

A maioria das pessoas no ambiente de trabalho de hoje tende a tomar banho de manhã antes do trabalho. Ajuda no penteado e em outros fatores, mas a verdade é que tomar banho antes de dormir é muito mais benéfico para uma boa noite de sono. Em muitas culturas, como o Japão, é tradição tomar um banho quente antes de dormir.

Um banho quente retira todos os germes, pólen e outros contaminantes ambientais. Além disso, um banho ou chuveiro quente pode ser muito relaxante para os músculos e ajudá-lo a dormir. Você não precisa lavar o cabelo para tomar um banho quente antes de dormir. Você ainda pode fazer isso de manhã, se preferir.

Não: use cafeína antes de dormir

Usar cafeína depois das 14h não ajudará a maioria das pessoas a dormir melhor. Evite-o permanentemente se puder, mas se não puder, pelo menos evite-o depois das 14:00. Se você está tendo problemas com insônia, pode precisar parar ainda mais cedo.

Experimente outros tipos de bebidas que não têm cafeína. Por exemplo, se estiver frio onde você está, em vez de tomar um chá quente, tente usar apenas água quente com limão. Você ainda estará aquecido, mas não acrescentará nada ao trato digestivo para dificultar o sono.

Não: Beba álcool antes de dormir

Da mesma forma, você também não deve beber álcool antes de dormir. Tente não tomar qualquer tipo de álcool após as 18 horas, pois isso pode interferir no seu ritmo circadiano. Mesmo se você pensa que está dormindo melhor devido ao relaxamento, não está.

Se você gosta de beber vinho com a refeição, tudo bem, mas se você sentir insônia, pode ser necessário eliminar o álcool da maioria dos seus dias. Todo mundo reage de maneira diferente ao álcool, mas a maioria das pessoas se beneficia desistindo antes de dormir.

Não: Beba líquidos antes de dormir

Um dos piores criminosos em ter uma boa noite de sono é fazer xixi. Se você quiser evitar isso, use o banheiro antes de ir para a cama, mas evite beber líquidos pelo menos uma hora antes de dormir.

Não se deixe desidratar antes de dormir para evitar acordar todas as noites. Certifique-se de cuidar da sua hidratação o dia inteiro para não precisar de nada antes de dormir que exija que você se levante.

Faça: otimize seu quarto

Transforme seu quarto em um santuário para dormir. Obtenha o melhor colchão que você pode pagar, bem como os melhores tratamentos para a janela, lençóis, travesseiros e assim por diante. Quando tudo foi projetado para ajudá-lo a relaxar e dormir mais, você dormirá mais.

Faça do seu quarto um oásis para dormir e relaxar. Ao fazer isso, você notará no momento em que entra no seu quarto que começa a se sentir relaxado. As cores da tinta que você escolhe, as roupas de cama que você escolhe e o humor que você define fazem uma grande diferença na qualidade do seu sono.

Fazer: Defina a temperatura do seu quarto mais fria

Se você ainda não possui um ar-condicionado em seu quarto, considere investir em um para sua parede ou janela, dependendo de onde mora. Como mencionado anteriormente, manter a temperatura ambiente entre 60 e 68 graus é ideal para obter o melhor sono de alta qualidade.

Além de definir a temperatura mais baixa, é bom para ajudá-lo a dormir, mas também ajuda o corpo em geral - ajudando a superar resfriados e alergias e incentivando a produção hormonal adequada.

Não: coma duas horas antes

Assim como beber pode interferir no sono profundo, também pode comer. Você não quer dormir com fome, mas também não quer dormir quando ainda está digerindo comida. Tente limitar os alimentos duas horas antes de dormir, no mínimo, para evitar a necessidade de se levantar para usar o banheiro ou outros problemas.

Se você achar que está com fome bem perto das duas horas, vá em frente e faça um lanche com poucas proteínas, como uma fatia de queijo ou um punhado de nozes, para não sentir fome ao tentar cair adormecido. Mas não tente comer mais perto da hora de dormir do que isso.

Fazer: Relaxar

Configure seu ambiente para que as últimas duas horas da noite sejam dedicadas ao relaxamento. É quando você pode tomar seu banho noturno, desfrutar de um bom livro, enrolado em seu manto fofo, e talvez até fazer um pouco de meditação, para definir o clima da sua mente para relaxar e descansar.

Faça essas duas últimas horas antes de dormir um momento relaxante para você e toda a sua família. Mantenha suas vozes baixas, mantenha a iluminação fraca e faça tudo focado no relaxamento.

O aspecto mais crucial de sua rotina noturna é que você deve se concentrar no ponto principal, que é dormir profundamente à noite o máximo de tempo possível, para permitir que seu corpo se regenere da maneira que deveria. todas as noites.

O que fazer se você acordar no meio da noite

Se você tem sono leve e tende a acordar muito durante a noite, ou se estiver com insônia, existem maneiras de atenuar a experiência para que você possa se sentir melhor e dormir mais tranquilamente. Se você acordar à noite, tente o seguinte para ajudá-lo a voltar a dormir para que não se torne um problema.

Não olhe para o seu telefone ou eletrônica

Se você fechou os olhos, reposicionou e tentou outros 20 minutos para adormecer e não consegue, lembre-se de evitar olhar para o seu telefone ou eletrônicos de qualquer maneira. Mesmo estando acordado, é melhor evitar isso para que sua mente não se acostume a se divertir no meio da noite.

Levante-se da cama

Se você tentou por mais de 20 minutos voltar a dormir, mas está bem acordado, vá em frente e levante-se. No entanto, não se levante para ser super-físico ou faça qualquer coisa que estimule sua mente. Em vez disso, levante-se e aconchegue-se em uma cadeira confortável, com pouca iluminação e um livro de poesia ou algo que faça você se sentir calmo. Se estiver dentro de uma ou duas horas do horário normal de vigília, fique acordado e comece o dia.

Não olhe para o relógio

Evite olhar para o relógio enquanto está deitado na cama e experimentando insônia. Apenas vire-o se precisar, para evitar checá-lo repetidamente, o que pode aumentar sua ansiedade e tornar impossível voltar a dormir.

Tente exercícios de respiração profunda

Se precisar se levantar, tente alguns exercícios respiratórios para ajudá-lo a relaxar e voltar a dormir. Você pode fazer isso na cama antes de se levantar para descobrir se isso o ajudará a voltar a dormir ou não, ou você pode se levantar e fazer isso também. Tente respiração triangular. O modo como funciona é que você respira pelo nariz até quatro, mantendo o ar nos pulmões até quatro e depois soprando pela boca durante quatro. Faça isso até ficar cansado ou adormecer.

Escreva no seu diário

Se você está acordando devido ao estresse e tentou usar a respiração profunda para voltar a dormir, e não está funcionando, retire seu diário e escreva três coisas pelas quais você é grato, para poder voltar a pensar de coisas boas em vez de situações estressantes.

Se você acorda regularmente, não importa o que faça, talvez seja necessário descobrir uma rotina melhor para dormir. Verifique se você não está comendo nada, bebendo nada ou pensando em algo que é indutor do sono. Se, depois de alguns dias, você não estiver melhorando, aqui estão algumas dicas para lidar com a insônia.

Lidar com insônia

Se sua vigília noturna se transformou em insônia - temporária, intermitente ou crônica, você pode encontrar uma maneira de lidar com isso usando qualquer um desses métodos.

Na maioria dos casos, se nada grave estiver errado com sua saúde, você poderá esclarecer a insônia alguns dias depois de prestar atenção em suas rotinas e padrões de sono.

Se durar mais, talvez você precise procurar atendimento médico, porque a insônia é um sintoma de vários tipos de doenças, como alergias, DRGE ou dor crônica. Mesmo problemas endócrinos como hipertireoidismo não diagnosticado podem causar insônia.

Encontre uma boa posição para dormir

Se você dormiu da mesma maneira durante toda a sua vida e agora está tendo problemas para dormir, pode haver um motivo. Se você tem artrite (que pode acontecer com o envelhecimento) ou outros problemas de saúde, pode achar que sua antiga posição de dormir não está mais funcionando para você. Experimente maneiras diferentes de dormir, garantindo o alinhamento adequado da coluna para evitar dores no corpo.

Obtenha mais luz solar durante o dia

Sempre que você está tendo problemas para adormecer à noite, a primeira coisa a observar é a quantidade de luz solar que você recebe diariamente. Quanto mais luz solar você conseguir durante o dia antes das 14:00, melhor para o relógio interno. No entanto, receber muita luz do sol antes de dormir pode ter o efeito oposto e mantê-lo nas horas erradas.

Exercite regularmente

Mesmo trabalhando duro, se seu trabalho é de natureza mental, você ainda precisa de um bom treino todos os dias. O problema é que não precisa ser tão difícil quanto se pensa inicialmente e não deve ser à noite. Tente fazer o seu treino o mais cedo possível, para que possa ficar com sono à noite. Exercite-se por pelo menos 30 a 40 minutos em intensidade moderada.

Evite a exposição à luz azul à noite

Se você estiver olhando para computadores, smartphones e outras telas eletrônicas, pode estar se expondo a muita luz azul. A luz azul pode atrapalhar seu ritmo e causar insônia. Você pode comprar óculos que filtram a luz ou instalar um aplicativo para ajudar. A melhor coisa a fazer é evitá-lo à noite.

Pare de usar cafeína depois das 14h

Vale a pena repetir essa dica. Se você gosta de usar cafeína, tente evitá-la depois das 14h, principalmente quando estiver com problemas para adormecer e dormir à noite. Se você o limitar e ainda tiver problemas após alguns dias, tente eliminá-lo completamente para obter os melhores resultados.

Evite tirar cochilos

Quando você está tentando parar a insônia, precisa parar de tirar um cochilo até conseguir adormecer em cerca de 20 minutos sem problemas todas as noites. Você pode entrar em um ciclo ruim de acordar e tirar um cochilo que não é terapêutico e, em vez disso, reduz sua produtividade e arruina seus horários.

Vá para a cama e levante-se ao mesmo tempo

Tente ir para a cama no mesmo horário todas as noites e acordar no mesmo horário todas as manhãs. Você pode ajustar isso para se adequar ao seu estilo de vida em mais ou menos uma hora, mas você realmente se sairá melhor se for dormir e acordar em momentos consistentes quase o tempo todo.

Experimente um suplemento

Se o frio do seu quarto não estiver ajudando, tente tomar suplementos de melatonina para ajudar o processo a melhorar. Encontre um suplemento de melatonina de alta qualidade que tenha sido testado por terceiros e tome-o de acordo com as instruções da embalagem.

Procurar atenção médica

Se você já tentou todas essas dicas e ainda está com insônia, procure assistência médica. Você pode ter um problema de saúde significativo com o qual não está lidando corretamente. Condições como apneia do sono, asma, DRGE e outras podem contribuir e até causar insônia.

Além de exames de sangue regulares e um exame físico, seu médico pode solicitar um estudo do sono para descobrir se você tem outros problemas de saúde que afetam o sono. Se isso acontecer, você irá para um centro de sono e ficará conectado a vários fios; então você precisará dormir enquanto eles o monitoram.

Isso é relativamente indolor, mas não é fácil; algumas pessoas não conseguem dormir nessas condições e podem exigir outros métodos para diagnosticar o problema. O seu profissional de saúde pode ajudá-lo com isso.

Conclusão

Obter uma noite de sono melhor significa que você precisará dedicar a mesma consideração ao sono, assim como outros tipos de produtividade em sua vida. Dormir profundamente e descansar é tão essencial para sua boa saúde quanto comer corretamente.

Quando você dorme pelo menos sete a nove horas por noite, você melhora sua saúde mental e fisicamente. Seu corpo será capaz de combater melhor as doenças e você será muito mais produtivo a cada dia no seu trabalho e na vida em geral, porque não estará lutando contra o sono.

Quando você dorme o suficiente, sua clareza mental não só é de primeira qualidade, como também experimenta menos doenças em geral, porque o sono ocorre quando o corpo repara e se regenera. Todos nós precisamos estar no nosso melhor em tudo o que fazemos, desde o trabalho até passar um tempo com a família e os amigos. Dormir uma boa noite tornará tudo muito melhor.