

IMPORTANTE!

IMPORTANTE!



80%



NOTIFICAÇÃO



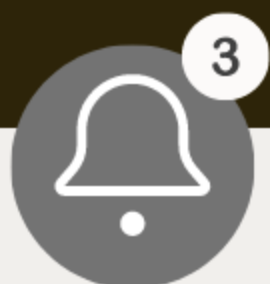
Praticar exercícios físicos regularmente e manter uma rotina de horário para dormir e acordar.



NOTIFICAÇÃO



Tentar não realizar atividades na cama como assistir TV, usar celular, ler e-mails, etc.



NOTIFICAÇÃO



Evitar o consumo de cafeína, bebidas alcoólicas e alimentação pesada próximo ao horário de dormir.