



4 RAZÕES PARA DORMIR MAIS

Melhora a Concentração e a Produtividade

Dormir bem melhora a resolução de problemas e a memória. Está provado que dormir mal prejudica as funções cerebrais.



Dormir Mais Equivale a Menos Calorias

Dormir mal afeta as hormonas que regulam o apetite. Quem dorme bem tende a comer menos calorias do que quem dorme mal.



O Sono Melhora o seu Sistema Imunitário

Dormir pelo menos oito horas pode melhorar o seu sistema imunitário e ajuda a combater a constipação.



Dormir Melhora o seu Desempenho Físico

Está comprovado que dormir mais melhora muitos aspetos do seu desempenho atlético e físico.

