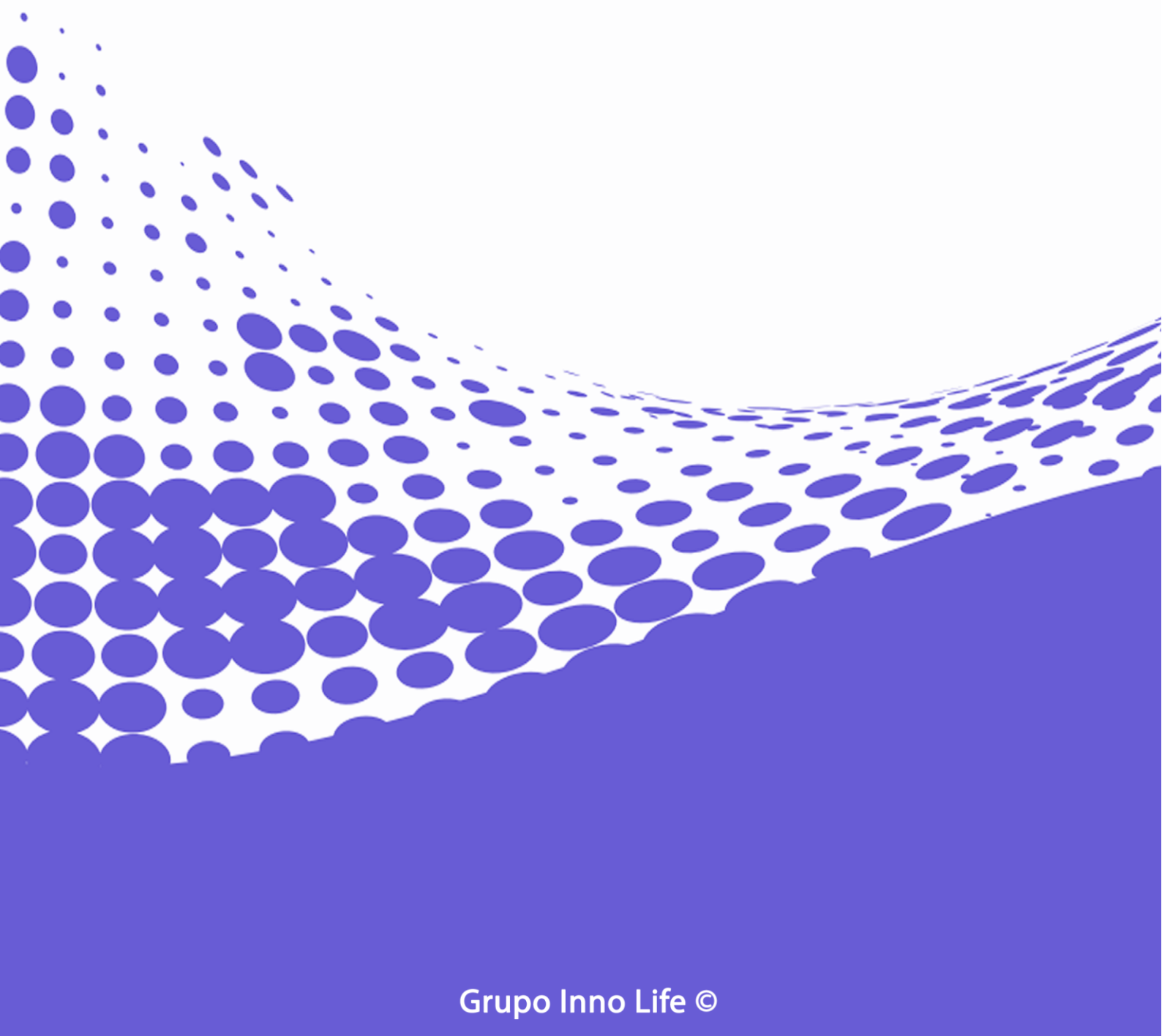




MELASONINA

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!





MELASONINA™

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!

INTRODUÇÃO

Olá! Seja muito bem vindo(a)!

Este guia foi criado exclusivamente para lhe orientar de forma completa as causas de um sono ruim, junto a uma rotina especial para potencializar o resultado do nosso Suplemento Noturno junto a Máscara auxiliar. O E-Book é um complemento importante para um resultado duradouro se as orientações forem **seguidas de forma correta**.

Juntos vamos entender as **causas, estudos** e dicas para adaptar nossa rotina junto a utilização do produto. Vamos lá?

COMO UTILIZAR?

A melhor forma de utilização do Melasonina, é pingar 12 gotas sublinguais (1ml) 30 min antes de deitar, em seguida utilize a máscara ou fique em escuro total.

Utilize por pelo menos 15/30 dias para adaptação e início da regulação do sono.

Dúvidas Frequentes:

- 1. Qual o prazo de adaptação?** O prazo de adaptação pode chegar de 15 a 30 dias a depender do organismo e gravidade da insônia.
- 2. Posso trocar pelo meu remédio controlado?** Ele não irá substituir, visto que os remédios são químicos, a orientação correta é utilizar o melasonina para auxílio no desmame, tomando os dois juntos e ir removendo o controlado ao longo dos meses.
- 3. Tem efeitos colaterais?** Não há indícios de efeitos colaterais, nossa formulação é natural.



MELASONINA™

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!

PORQUE EU DURMO TÃO MAL?

A insônia é um distúrbio de sono que pode afetar o antes, o durante e o depois do momento de dormir. Isso porque causa dificuldades para adormecer ou para ter uma boa noite de sono. Então, quando a pessoa acorda já se sente com mau humor e falta de energia.

Além da ansiedade, os problemas de uma noite de sono mal dormido podem colocá-lo em maior risco.

OS TIPOS DE INSÔNIA

Existem três tipos de insônia e podemos classificá-las de acordo com a sua duração ou frequência:

Intermitente: É esporádica e acontece de tempos em tempos, alternando com momentos de normalidade;

Transiente: Dura alguns dias e chega a se repetir por até três semanas;

Crônica: Aquela que acontece por mais de três semanas.

Há também uma outra classificação feita a partir do seu quadro de saúde. Ou seja, nesse caso é quando a sua insônia acontece por alguma outra doença. Esse tipo é a insônia secundária.



MELASONINA™

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!

AS CAUSAS

Embora o sono tenha um impulso biológico forte e há uma longa lista de possíveis motivos que podem potencializar as causas da insônia. Entre as mais comuns estão a **ansiedade, a depressão e o estresse.**

Mas também há outros pontos como a **mudança de ambiente, uso de medicação, comidas pesadas próximo a hora de deitar, tomar muito café, fumar e álcool.** Até mesmo não ter uma **regularidade no horário para dormir e acordar.**

Além disso, há alguns outros que não conhecemos tanto.

Por exemplo, **assistir à TV ou mexer no celular antes de deitar** piora a sua qualidade de sono. Isso porque esses aparelhos emitem luz amarela que diminui a quantidade de **melatonina, hormônio responsável por regular a hora de dormir.**

Mulheres e idosos também apresentam mais predisposição à insônia. No caso das mulheres, é comum desenvolverem durante o período de gravidez ou por conta da menopausa e das mudanças hormonais durante o ciclo menstrual. Já com os idosos, a questão está relacionada a problemas de saúde e alterações no padrão do sono.



MELASONINA™

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!

PORQUE DORMIR É IMPORTANTE?

Qualidade de sono é qualidade de vida. O ideal é que você respeite que uma boa noite de sono tenha duração de oito horas.

Mas sabemos o quanto isso é complicado no dia a dia e, principalmente, na vida de quem sofre de insônia, **e por isso estamos aqui para te ajudar.**

A resposta de o porquê investir cerca de oito horas de sono por noite, é que enquanto você dorme o seu corpo continua trabalhando. É assim que você restabeleça suas funções orgânicas para te preparar para um novo dia.

Em resumo, nós dormimos por três motivos: economizar energia, realizar a manutenção do corpo e consolidar a memória.

Gosta de dormir tarde vendo TV ou sempre dá aquela esticada no bar com os amigos e acorda cedo no dia seguinte? Infelizmente, é errado achar que uma noite mal dormida hoje, pode ser compensada amanhã. Não, não há esse “acordo” com o seu corpo.

Por isso, não há melhor investimento que cuidar do seu sono. No dia seguinte com certeza você vai estar mais ativo, criativo e muito mais alegre para realizar as suas tarefas.

Além de um investimento a curto prazo, dormir bem te protege de uma série de doenças graves como, por exemplo, infarto, AVC e até mesmo Mal de Alzheimer.



MELASONINA™

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!

ENTENDA A QUALIDADE DO SEU SONO

Saber qual o significado do sono para você é um ótimo ponto de partida para melhorar seu autoconhecimento. **Entenda o que está tirando seu sono e trabalhe isso. Lembre-se que você não precisa lidar com isso sozinho, procure ajuda!**

Preste atenção no ambiente ao seu redor, nos seus hábitos e em suas atividades do dia a dia.

O QUE É APINÉIA E PARALISIA DO SONO?

A paralisia do sono é um distúrbio do sono caracterizado pela falta de sincronia entre o cérebro e o corpo. Ele acontece quando você está quase adormecendo ou antes de despertar. Você está consciente, mas não consegue se movimentar ou até mesmo falar.

Já a apneia ocorre durante o sono quando a respiração é obstruída. Ou seja, você para de respirar durante alguns segundos por diversas vezes na noite. Nem todas as pessoas que roncam possuem apneia do sono, mas este também é um dos seus sintomas.

É importante lembrar que o diagnóstico e tratamento da paralisia do sono e da apneia **devem ser feitos por um médico especialista no sono**. Além disso, a terapia pode ajudar a pessoa a lidar emocionalmente com os sintomas e a superar possíveis causas psicossomáticas.



MELASONINA™

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!

AGORA, VAMOS AS DICAS?

Além da utilização do **nosso suplemento noturno**, siga as dicas práticas para renovar os seus hábitos e potencializar uma noite reparadora:

1. **Crie uma rotina:** pode parecer chato ou até impossível, mas é importante ter horário para se deitar e para acordar;
2. **Evite tirar um cochilo à tarde:** parece uma boa ideia, mas é recomendado evitar sonecas durante o dia; use a cama só para duas coisas: dormir ou fazer sexo.
3. **Aquela última conferida no celular:** esse hábito é prejudicial para quem tem problemas para dormir e para quem não tem também;
4. **Relaxe:** se conecte com Deus ou meditação de consciência plena (mindfulness), ouvir música calma e um bom banho morno antes de dormir, vão te ajudar a acalmar e a “pegar no sono” mais fácil;
5. **Acessórios:** invista em máscaras para os olhos e protetores de ouvido (**no seu kit, você ganha uma grátis**);
6. **Ambiente:** use cortinas e cortinas blackouts para deixar o seu quarto mais escuro e relaxante;
7. **Durma de meia:** Dormir com meias ajuda a relaxar e é aconselhável por especialistas. Cientistas perceberam que usar meias à noite favorece o sono mais rápido; pés aquecidos enviam uma mensagem ao cérebro para indicar ao corpo que é hora de ir para cama
8. **Temperatura:** o ideal é que o seu quarto fique a uma temperatura de 25°C ou menos. Isso aumenta a qualidade do seu sono e a facilidade de indução dele. Evite: alimentos pesados, cafeína, nicotina e álcool em excesso antes de dormir.



MELASONINA™

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!

9. Faça atividades físicas: atividades físicas são um bem-estar para todo o corpo e também para a mente. Não é preciso fazer academia e cansar tanto o corpo caso essa não seja sua preferência. Mas encontrar um exercício físico que mais lhe agrada vai ajudar a relaxar o corpo e diminuir a ansiedade e estresse, induzindo o sono. Faça de preferência no fim da tarde, ou no início da noite.

10. Não tome café durante a tarde: se você tem o costume de tomar café durante o dia todo, saiba que esse hábito pode estar prejudicando sua boa noite de sono. O café tem um forte efeito estimulante e, apesar de não afetar o sono de todas as pessoas, pode estar afetando o seu! Por isso, deixe o café para começar o dia e evite consumi-lo em aproximadamente 7 a 8 horas antes do seu horário de descanso, pois esse é o tempo que ele demora para sair completamente do seu corpo.

11. Não tente dormir até que sinta sono: para muitas pessoas, o ato de tentar dormir e não conseguir é extremamente estressante. É, sim, essencial que você se aqueça, relaxe o corpo e a mente, ou seja, que prepare o corpo para esse momento. Esse deve ser um processo iniciado muito antes da hora de dormir. Não force a barra, isso vai te frustrar, busque relaxamento ao extremo.

12. Faça atividades relaxantes durante a noite: durante o período da noite, evite práticas que proporcionem agitação ou estresse. O ideal é fazer das atividades relaxantes uma rotina. Uma vez que você ensinar seu corpo que esse momento é para relaxar e dormir, será muito mais fácil se manter nesse ritmo. Portanto, leia um livro físico, ouça uma música bem calma, tome um banho relaxante, arrume a cama, escove os dentes, beba um chá e evite filmes de ação e terror caso perceba que pode lhe tirar o sono. O importante é procurar atividades que preparem seu corpo e sinalizem que o dia está acabando.



MELASONINA™

GUIA SONO CERTO

Entendendo o seu sono por completo!

VAMOS POR EM PRÁTICA? **NÓS ESTAMOS COM VOCÊ!**

O que desejamos é que não passe mais por sofrimentos, tudo que proporcionamos até aqui foi com a intenção máxima de te ajudar, no entanto, nos mantemos sempre a disposição para lhe acompanhar e tirar qualquer dúvida, você tem 90 dias para testar, como garantia de satisfação, assim reforçamos nosso compromisso com seu resultado. Caso o problema persista, procure um profissional habilitado, para um tratamento específico.

Nós torcemos por você,

Atenciosamente,

Equipe Grupo Inno Life
www.melasonina.com.br
(37) 9 98647810

Fonte de estudos: Zenklub, Boa Consulta.