

COMO DORMIR MELHOR NO CALOR



No verão a temperatura alta costuma afetar as nossas noites de sono, e fica mais difícil adormecer e ter um sono reparador

Para atingir o sono profundo a temperatura do nosso corpo cai $\sim 1,5^{\circ}\text{C}$. Mas em noites muito quentes isso pode não ocorrer. E assim o sono será prejudicado

Para te ajudar a dormir melhor neste calor a Dorme de Pijama selecionou 5 dicas, veja abaixo!

MANTER O QUARTO FRESCO

COLCHÃO CERTO

BANHO REFRESCANTE

ALIMENTAÇÃO LEVE

PIJAMA CONFORTÁVEL



1. *Mantenha o quarto fresco*

Abrir as janelas nos horários mais fresco para ventilar o ambiente;

E manter janelas e cortinas fechadas nos momentos de maior calor.

Assim, é possível evitar que o quarto fique muito quente.

2. Colchão certo

Escolha com cuidado o colchão. Se você sente calor logo ao deitar, talvez valha você investir em um colchão tecnológico que possua isolamento térmico. Com tecidos de algodão e espumas com boa ventilação. Também fuja dos lençóis e capas de tecidos sintéticas.



3. BANHO REFRESCANTE

Tomar uma ducha com a água mais fresca antes de dormir pode induzir um sono melhor, fazendo com que a temperatura corporal diminua.



4. Alimentação leve

Refeições fartas e pesadas vão prejudicar seu sono.

Alimentos picantes aquecem o corpo e o álcool pode causar suores noturnos.

Ambos vão prejudicar seu sono.

Busque refeições mais leves e que te proporcionem frescor, como saladas e carnes magras.

5 . PIJAMA CONFORTÁVEL

PIJAMAS LEVES E 100% ALGODÃO PROPORCIONAM CONFORTO E AUXILIAM NA TRANSPIRÇÃO. ESCOLHA A MODELAGEM QUE NÃO LIMITA SEUS MOVIMENTOS E CUIDADO COM ELÁSTICOS OU ACESSÓRIOS DESCONFORTÁVEIS OU QUE PINIQUEM.

QUANDO O CALOR NÃO TE DEIXAR DORMIR, TENTE JOGAR UM POUCO DE ÁGUA FRESCA NOS PUNHOS, TÊMPORAS E NAS PERNAS. ISSO DÁ UMA SENSAÇÃO DE FRESCOR IMEDIATO

