

7 PASSOS para um sono perfeito

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
2019
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Por Nutricionista Letícia Musselli

“Sem DORMIR adequadamente NÃO
haverá saúde”



O sono é fundamental

As pessoas não podem achar que terão
saúde, sem dormir adequadamente.
Se você mora em uma grande cidade
você corre o risco de estar entre o
grande número de pessoas que dorme
pouco e sem qualidade de sono. O sono é
um problema importante que tenho
observado na minha prática clínica.
Merece atenção especial.

- Como vou emagrecer, se durmo mal?
- Como ele serei menos compulsivo por comidas gordurosas, se durmo mal?
- Como terei mais síntese muscular, se durmo mal?
 - Como ele terei uma ótima saúde hormonal, se durmo mal?
 - Como ele terei energia e disposição, se durmo mal?
 - Como terei mitocôndrias saudáveis, se se durmo mal?
 - Como terei boa liberação de dopamina, se durmo mal?

Acha que dorme bem?
Precisa tomar café preto de manhã
para dar aquela "acordada"?



Você precisa de despertador?
Precisa colocar o "soneca" de
manhã ou acorda rápido quando o
despertador toca?

Muitas vezes tentamos muitas estratégias para melhorar a energia, adrenalina, tireóide, emagrecer, ganhar massa magra, mas o paciente **NÃO DORME DIREITO!**

Sem esse **CUIDADO** você está jogando **TONELADAS DE DINHEIRO FORA**



As 20 horas começa o principal pulso da MELATONINA, as 22 horas tem outro estímulo importante, que se reforça a meia noite.



Possui um auge as 2h da manhã, que é menor as 4h e menor as 6h da manhã.

Na prática: Procure se deitar às 22h.

Já percebeu que o seu paciente, seu familiar ou até você mesmo, muitas vezes dá uma "cochilada" em frente a TV, no sofá, etc.. por voltas das 20h?

Isso é a ação da melatonina.

O problema disso é que quando o indivíduo dá esse dormida rápida, acaba comprometendo todo o seu sono noturno, abortando e/ou atrasando as curvas seguintes da melatonina.

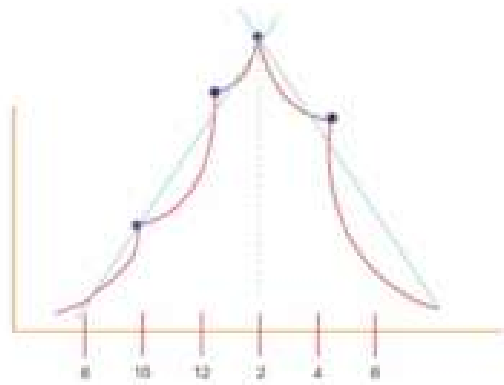


Ilustração dos Pulsos de Melatonina a noite



1º Passo: HORÁRIO

O sono das 22 horas é um sono leve. Quando você respeita esse ciclo da melatonina e adquire o hábito de ir deitar as 22 horas, você pode até deitar sem sono.

Você pega no sono e acorda no outro dia, descansado e disposto como se fosse um "passe de mágica".

O que é diferente do sono das 23:00, 24:00h. Nesse horário você já está mais cansado e a qualidade do sono não é a mesma

2º Passo: ILUMINAÇÃO NOTURNA

As luzes brancas possuem a frequência da luz azul, que se assemelha ao céu diurno. Quando você fica exposto a esse tipo de luz, o seu cérebro entende que é dia e isso irá comprometer a produção de melatonina.

O ideal é que opte por luzes amarelas em casa.

Porem, 1 hora antes de dormir, o "ótimo" é a pessoa estar exposta apenas a luzes VERMELHAS.

A luz vermelha NÃO interfere a secreção da melatonina.

Caso não seja possível, devemos ter o cuidado, de baixar bem as luzes da casa, utilizando luzes indiretas, mais escura, uma luz mais fraca, já ajuda.

As Luzes Brancas ou "frias" bloqueiam a ação da tua melatonina.

Você precisa evitar ficar exposto a luz branca. Priorize a luz amarela. Uma boa opção é utilizar luzes indiretas (abajour), com pouca potência, vermelho ou no máximo laranja.

O intuito disso é acalmar o cérebro. Diminuir suas catecolaminas e aumentar a melatonina. Se não permitirmos que as catecolaminas baixem (adrenalina, noradrenalina, dopamina) a melatonina não conseguirá subir.

3º Passo: EMOÇÕES

As emoções que você coloca em seu cérebro a noite, são extremamente importantes. Antes de dormir você não deve assistir a filmes violentos, de terror, notícias, leituras dramáticas, evite discussões!!!

Isso libera adrenalina, cortisol, que acabam com a melatonina. Romances e comédia são boas opções para leituras noturnas.

Rir ajuda a baixar o cortisol, adrenalina, conseguindo relaxar e permitir o melhor sono.

4º Passo: COMIDA

Algumas pessoas que NÃO consumirem carbo a noite, NÃO vão dormir direito. É necessário que o triptofano entre em seu cérebro, para virar serotonina e virar melatonina. Portanto, você precisa entender o seu organismo!

É necessário também consumir um pouco de proteína para ter esse triptofano a noite.

O volume de comida deve ser pequeno. Caso contrário, o sono será superficial.

Outra questão importante é dar um tempo de pelo menos 2 horas entre a refeição e o sono.

5º Passo: ÁLCOOL

O uso do álcool como um relaxante para dormir, é um erro. Apesar do álcool ajudar a relaxar, é um erro achar que ele ajuda a dormir melhor. Ele interfere na qualidade do sono, pois ele atrapalha a liberação da melatonina.

Se você necessita consumir um pouco de álcool para dormir bem, significa que o problema é tensão, estresse... Porém, o álcool prejudica o seu sono.



6º Passo: TEMPERATURA

Durante a madrugada, a temperatura corporal cai.

No inverno, por exemplo, você vai precisar aquecer o seu corpo para conseguir dormir.



No verão, terá que refrescar. Um banho frio irá te ajudar a dormir melhor, no verão.

7º Passo: MEDITAÇÃO

Limpar a mente antes de dormir. Adotar alguma prática que ajude a limpar a mente dos problemas.

Pode ser um mantra, uma meditação guiada, uma ação, como escrever os problemas e com isso tirar da mente e coloca-los no papel.

Esse tipo de ação, já está comprovado que aprofunda e melhora a qualidade do sono.



QUEM SOU EU?

Letícia Musselli - Nutrição Clínica e Esportiva

CRN3 - 7709

Me acompanhe nas Redes Sociais:



leticiamusselli.nutri



19 98125-3799



www.nutricionistavalinhos.com.br



Letícia Musselli - Nutricionista
Clínica e Esportiva

MUITO

OBRIGADA!!!