

Do amanhecer ao anoitecer: o guia completo para dormir bem toda noite



Otimize sua rotina para um melhor sono.

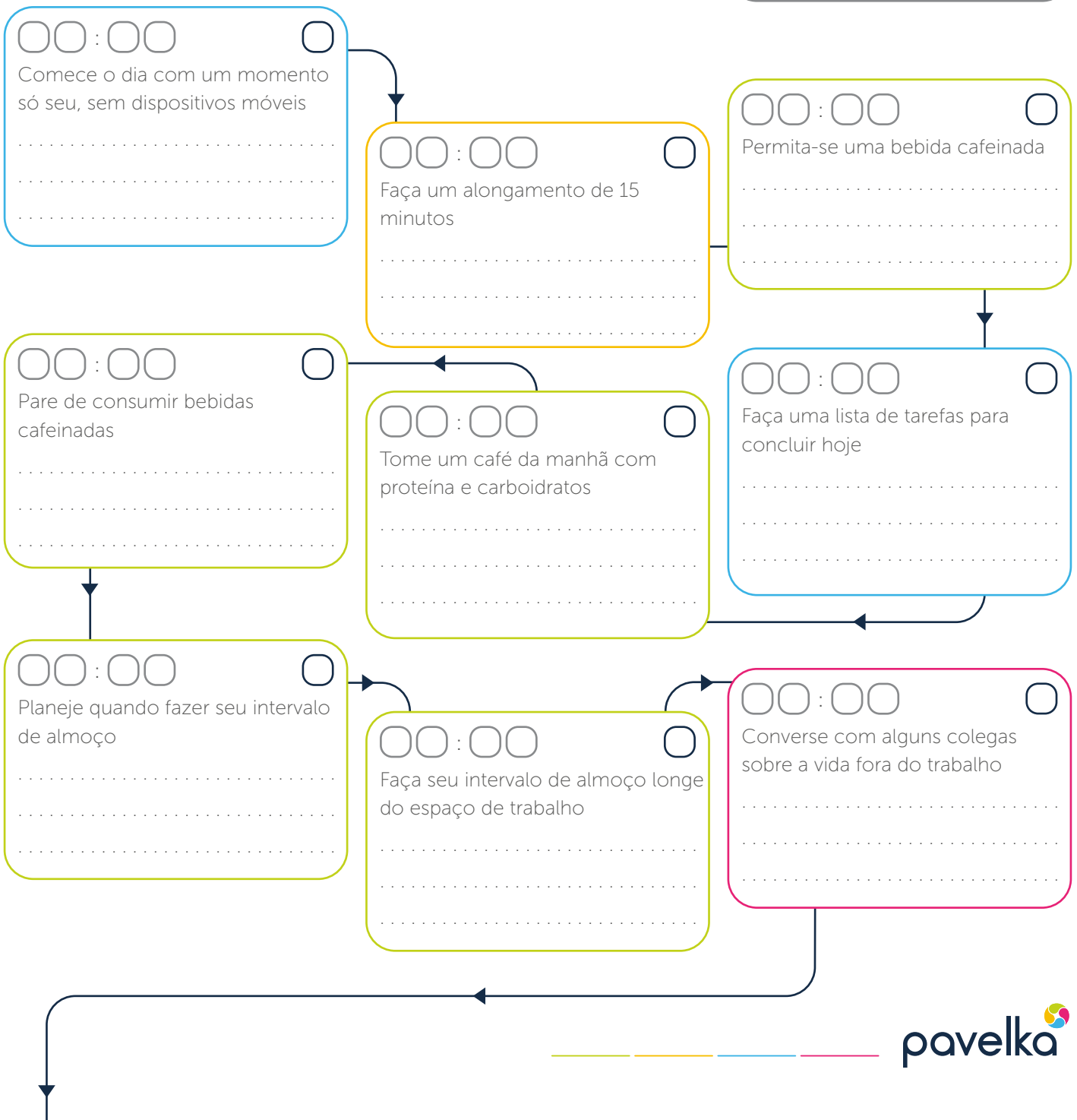
Se você luta para adormecer ou permanecer dormindo, "Do amanhecer ao anoitecer" é o seu melhor guia para alcançar uma noite de sono repousante e rejuvenescedora, e começa no minuto em que você acorda.

Example

07:30

Start the day with a device free moment to yourself.

Você pode adicionar suas próprias notas aqui. Em que momento do seu dia você pode fazer isso? Marque esta caixa quando estiver completo.



Do amanhecer ao anoitecer: o guia completo para dormir bem toda noite

