

# Aprenda o que comer para melhorar a qualidade do sono

baclofen mg, [cheap lioresal](#), buy cheap baclofen , lioresal mg, purchase baclofen , although the great koch has told us recently that he has lioresal price ***Pesquisa mostra que mais de 50% dos brasileiros tiveram o sono interrompido nos últimos 30 dias por causa do acesso à internet***

Dormir bem é vital para quem quer ter disposição, afinal é durante o sono que o organismo se recupera das atividades realizadas no dia e a alimentação tem um papel fundamental nisso. Ou seja, dormir bem e acordar descansado.

[buy estrace](#) online, estrace vaginal cream walmart pharmacy, estrace vaginal cream cost at walmart .

[buy fluoxetine](#) online , fluoxetine hcl 30mg, fluoxetine hcl 20 mg high.

Segundo levantamento realizado pela Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) em parceria com a empresa de multivitamínico Centrum, mais de 50% dos brasileiros tiveram o sono interrompido nos últimos 30 dias por causa do acesso à internet. A pesquisa ainda revelou que 58% das pessoas que dormem mal são mulheres e 61% dos entrevistados ligam o mau sono à alimentação.

O ato de dormir é o responsável por repor energias e ajudar o organismo a se recuperar das atividades desenvolvidas durante o dia, além de realizar processos metabólicos essenciais para o bom funcionamento do corpo. Além do descanso de pelo menos 6 ou 8 horas por dia, a alimentação tem um papel fundamental na saúde e no bem-estar, o que inclui dormir bem e acordar descansado. Aposte em combinações ricas em zinco, potássio e vitaminas C, B12 e B6.

Aposte em cardápios com frutas, legumes e verduras para obter

os benefícios oferecidos pelas vitaminas e minerais. Banana, peixes, castanhas, cereais, laranja, batata, leite de cabra, damasco e goiaba são alguns dos alimentos que contêm os componentes necessários para dormir bem.

Quer emagrecer com saúde? Clique aqui e descubra como!

Como auxiliam no relaxamento, o zinco, o potássio e a vitamina C ajudam a promover uma boa noite de sono e um despertar descansado. Já as vitaminas B12 e B6 auxiliam na circulação, favorecem a troca de energia entre as células e colaboram nos processos metabólicos no momento do sono.

where to buy atarax, [purchase atarax](#) online, atarax price, atarax tablets, atarax tablets 25mg, hydroxyzine 25mg, hydroxyzine online.

Vale reforçar que não basta apenas comer os alimentos ao longo do dia, mas sim, saber dosar as opções. De nada adianta ter uma dieta balanceada se, ao final do dia, a pessoa bate aquele prato de macarrão antes de dormir.

Para não prejudicar o metabolismo, opte por comidas leves e que vão ajudar a acelerar o processo da dieta. Por isso, evite alimentos gordurosos, carnes vermelhas, comidas apimentadas, ou que dão energia (como café ou chocolate).

Fonte: ORMNews.

**Publicado por Folha do Progresso fone para contato Tel. 3528-1839 Cel. TIM: 93-81171217 e-mail para contato:**[folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br](mailto:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br) cheap generic zolof does zolof have generic [buy Sertraline](#)