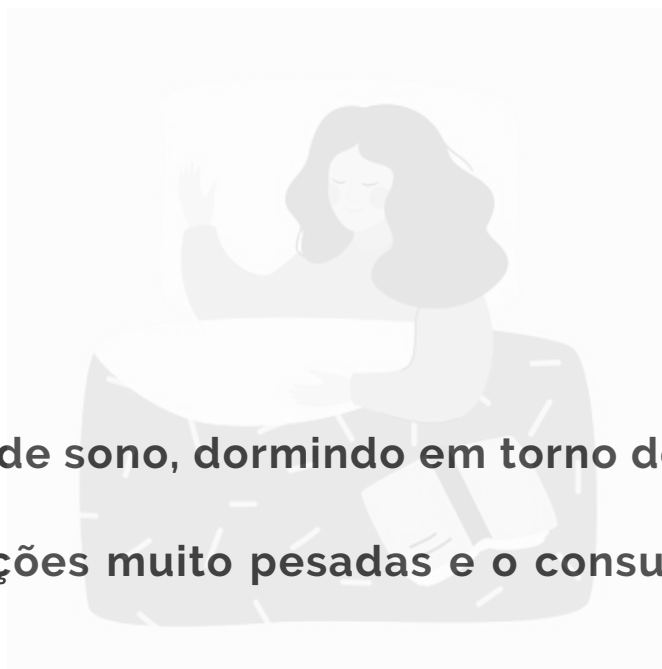


20

PROCURE DORMIR BEM.





- **Tenha bons hábitos de sono, dormindo em torno de 8 horas por noite.**
- **Procure evitar refeições muito pesadas e o consumo de cafeína antes de dormir.**