

Resumo *da Aula 03*

Detox da Tentante: *O Desafio*



O sono é um dos maiores aliados da sua fertilidade — e hoje você vai aprender a criar um **ritual noturno poderoso** para favorecer seu descanso, seu equilíbrio hormonal e sua saúde reprodutiva.

Dormir bem não é luxo, é necessidade biológica e parte essencial do seu processo de desintoxicação e preparo para a gestação.

Com carinho,
Gabi França.

Ritual de Higiene do Sono

1. Desconecte-se das telas pelo menos 1 hora antes de dormir

- Evite o uso de celular, tablet e televisão nesse período.
- A luz azul emitida por esses aparelhos reduz a produção de **melatonina**, o hormônio do sono — e a melatonina tem papel importante também na **qualidade dos óvulos**.
- Em vez disso, opte por um **livro leve, papel e caneta, ou uma meditação guiada sem tela**.

2. Prepare o ambiente para o relaxamento

- Mantenha as **luzes baixas**: use luminárias suaves ou abajures.
 - Garanta uma temperatura agradável: entre **18°C e 22°C** é o ideal.
 - Experimente **aromaterapia** com óleos essenciais de lavanda ou camomila:
 - Pingue 1 gota no travesseiro ou use um difusor com água.
 - Isso ajuda a relaxar o sistema nervoso e favorece um sono mais profundo.
-



EXTRA: Lista de chás que ajudam com o sono

1. Para insônia persistente *(Acordar várias vezes à noite, mente acelerada)*

- **Valeriana:** Sedativo natural, ajuda a induzir o sono profundo
- **Passiflora (flor do maracujá):** Acalma a mente, ideal para insônia com ansiedade
- **Mulungu:** Tranquilizante leve, reduz agitação emocional

2. Para dificuldade em pegar no sono *(Demora para desligar à noite)*

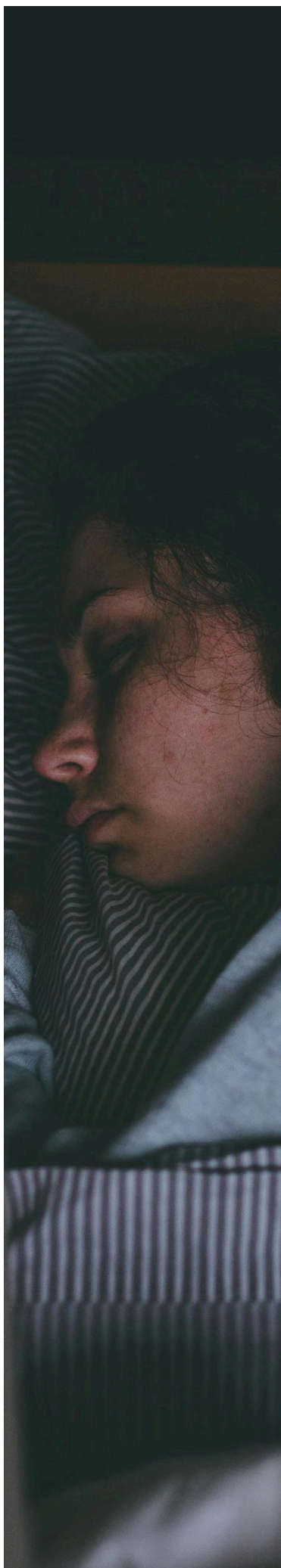
- **Capim-santo (lemongrass):** Relaxante, ajuda a desacelerar
- **Melissa (erva-cidreira verdadeira):** Acalma o sistema nervoso, facilita o início do sono
- **Camomila:** Suave e excelente para iniciar um ritual noturno

3. Para relaxamento geral e preparo para dormir *(Mesmo quando não há insônia)*

- **Lavanda (chá ou infusão):** Reduz tensão muscular e promove relaxamento profundo
- **Hortelã:** Refrescante e calmante leve, ótima para noites quentes
- **Erva-doce:** Digestiva e relaxante, ideal após refeições pesadas

Dicas de Preparo

- Utilize 1 colher de chá da erva seca (ou 1 sachê) para cada 200 ml de água quente
 - Deixe em infusão por 5 a 10 minutos, com a caneca abafada
-





Desafio *do* Dia

No desafio de hoje, você vai colocar em prática um exercício simples, mas poderoso, para ser feito antes de dormir. Depois, observe com atenção a qualidade do seu sono nos próximos dias — você percebe alguma melhora? Lembre-se de registrar suas percepções em seu Diário Alimentar.

Todos os detalhes do desafio estão explicados na aula gravada que acompanha este material. O exercício prático está no final do vídeo, mas não deixe de assistir todo o conteúdo!

Caso não tenha recebido a aula, basta clicar no botão abaixo.

[ACESSAR DESAFIO DO DIA 03](#)

E não se esqueça: hoje, às 20h, temos nosso encontro ao vivo. Sua presença é muito importante.

Nos vemos lá!
