|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  | Sono. | Dormir melhor, 8 horas por noite. | Não mexer no celular após as 20h; jantar até as 19h30; meditar antes de dormir.­ Se não funcionar, procurar ajuda profissional. | Início dia 1o de novembro de 2019. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |