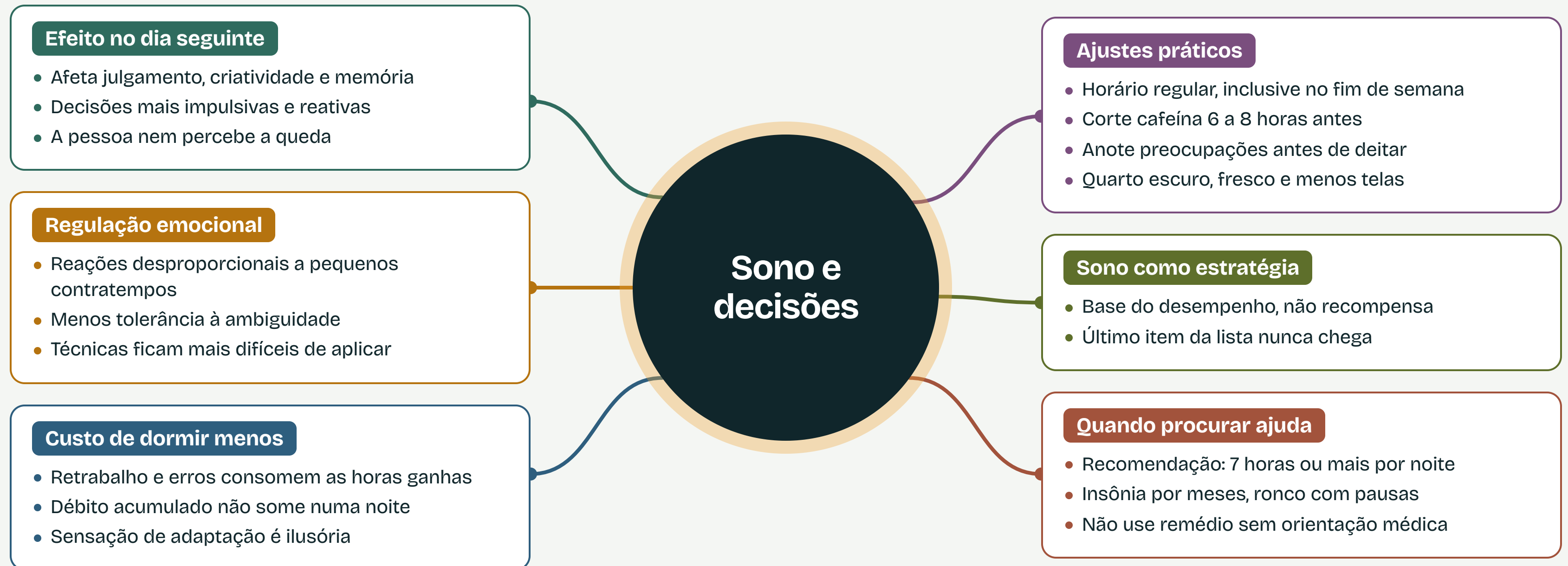


# Sono e desempenho: como noites ruins afetam decisões



## Plano de ação

1

Fixe horários regulares de sono, inclusive no fim de semana

2

Corte a cafeína seis a oito horas antes de dormir

3

Reduza luz intensa e telas na última hora

4

Escreva as preocupações pendentes antes de ir para a cama

5

Procure um médico se o sono seguir ruim

## Para guardar

Sono não é prêmio pelo esforço: é a base que sustenta boas decisões.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br