

DORMIR QUE NEM PEDRA

FICOU NO
PASSADO?



Quando dormir bem passa a ser um sonho distante, é hora de acordar: você pode estar entre os **mais de 70% dos brasileiros** que sofrem com os distúrbios do sono!
Em quadros mais graves, eles podem estar relacionados a condições físicas, como obesidade e diabetes, ou mentais, como ansiedade e depressão. Mas também não é raro que estejam associados, simplesmente, a uma precária **higiene do sono**.

15 DE MARÇO
Dia Mundial do Sono

Conheça os distúrbios do sono e avalie a higiene do seu em
DORCONSULTORIA.COM.BR/CAMPANHAS



D'OR
consultoria