

**Zzzz...**

**Categories :** [Eco - Ar Livre](#)

Nada repõe melhor as energias de qualquer esportista do que uma boa noite de sono. Dormir bem é essencial, mas nem sempre é uma meta alcançável. A insônia pode ter motivos relacionados a hábitos e alimentação. [Uma reportagem do jornal The New York Times mostra o que pode ser feito contra esse mal.](#)