



# HIGIENE DO SONO

Uma boa higiene do sono é fundamental para elevar os níveis de melatonina que é o principal antioxidante dos folículos /óvulos/ espermatozoides, e entra em ação aquando do processo de fecundação para reduzir o stress oxidativo normal nesta etapa. Registe o horário de deitar e acordar até ao dia da Mentoria.

**Sonho Fértil**  
**Os Pilares para a Fertilidade**