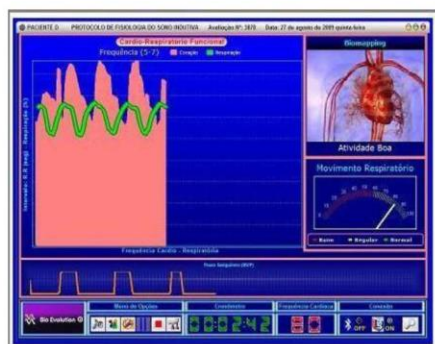


TREINAMENTO DA FISIOLOGIA DO SONO



Sobre o Treinamento:

Pequenos sensores serão colocados nos dedos e, também, uma máscara respiratória, para que possam captar os sinais do sistema nervoso e enviá-los ao computador. Em apenas 7:30 minutos você irá aprender a sincronizar a sua respiração com seu batimento cardíaco, favorecendo um equilíbrio importante para a sua saúde. Você irá realizar cinco exercícios respiratórios com duração de apenas 1:30 minuto (cada).

IMPORTANTE: Você irá utilizar essa respiração em outros treinamentos durante protocolos de Habilidade e Competência Cerebral.



Objetivo: Este exercício tem como objetivo favorecer o sono e a atividade cardio-respiratória. Para isso será necessário que você inspire o ar profundamente e solte-o de acordo com o tempo solicitado em cada um dos 5 exercícios. No final do treinamento será gerado um arquivo no formato MP3 com uma gravação personalizada do seu melhor desempenho respiratório. Com ele você poderá ouvir exatamente o som da sua respiração que mais traz equilíbrio a você. Assim, você poderá relaxar, dormir melhor e se acalmar em momentos de estresse, pois seu cérebro vai identificar esse ritmo.



Atenção: o MP3 é baseado no seu treinamento, portanto não pode ser utilizado por outra pessoa. Em caso de dúvida, fale com o profissional!



Realizando os Treinamentos Adicionais: A respiração poderá ser realizada em outros lugares ou situações específicas e você só vai precisar de um MP3 (ou similar) e fones de ouvido. Veja:

1º Treinamento completo (7:30 minutos)



Em casa deitado na cama



No carro, escritório, parque, etc.

2º Treinamento Mindness (3:00 minutos)



Obs: utilizado quando estresse intenso (não substitui o treinamento de 7:30 minutos)



Benefícios:

- Melhoria significativa do Sono
- Favorece no equilíbrio Cardio-respiratório
- Relaxamento profundo.
- Auxiliar na respiração diafragmática.
- Muito importante para treinamentos futuros.

Exercícios Respiratórios Realizados:						M = Manhã N = Noite
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sábado	Domingo
M: () N: ()	M: () N: ()	M: () N: ()	M: () N: ()	M: () N: ()	M: () N: ()	M: () N: ()

OBS: Favor preencher com um "X" e entregar no próximo Treinamento.

REFERÊNCIA DE RESULTADOS DA FISIOLÓGIA DO SONO INDUTIVA

Nome: _____ Data: _____

REFERÊNCIAS:

Inspirar em:	Segurar em:	Expirar em:	Segurar em:
Ritmo Respiratório	() Normal () Bom () Moderado () Regular () Baixo () Muito Baixo		
Ritmo Cardíaco	() Normal () Bom () Moderado () Regular () Baixo () Muito Baixo		
Cardio-Respiratório	() Normal () Bom () Moderado () Regular () Baixo () Muito Baixo		

OBSERVAÇÕES

Inspirar: Tempo de inspiração

Segurar: Tempo para segurar a inspiração antes de iniciar a expiração

Expirar: Tempo para soltar o ar

Segurar: Tempo para segurar a expiração antes de iniciar uma nova inspiração

Obs: esses valores já foram calculados e serão gerados dentro de um arquivo sonoro para utilizar em um MP3 para seu treinamento.

Ritmo Respiratório Funcional:

- **Normal** (Condição normal para os Treinamentos em MP3 em casa ou em outro local)
- **Bom** (Condição boa de treinamento em MP3 em casa ou em outro local)
- **Regular** (Condição regular de treinamento em MP3 em casa ou em outro local)
- **Moderado** (Acompanhar os Treinamentos com Atenção. Pode treinar em casa e averiguar se a respiração está indo bem na Clínica)
- **Baixo** (Pode apresentar comprometimento nos Treinamentos. Pode treinar em casa e averiguar com mais atenção se a respiração está indo bem na Clínica. Pode ser necessário refazer a Fisiologia do Sono Indutiva para adquirir um treinamento em MP3 melhor)
- **Muito Baixo** (Refazer a Fisiologia do Sono Indutiva)

Ritmo Cardíaco Funcional

- **Normal** (Condição normal para os Treinamentos em MP3 em casa ou em outro local)
- **Bom** (Condição boa de treinamento em MP3 em casa ou em outro local)
- **Regular** (Condição regular de treinamento em MP3 em casa ou em outro local)
- **Moderado** (Acompanhar os Treinamentos com Atenção. Pode treinar em casa e averiguar se a respiração está indo bem na Clínica)
- **Baixo** (Pode apresentar comprometimento nos Treinamentos) Pode treinar em casa e averiguar com mais atenção se a respiração está indo bem na Clínica. Pode ser necessário refazer a Fisiologia do Sono Indutiva para adquirir um treinamento em MP3 melhor)
- **Muito Baixo** (Refazer a Fisiologia do Sono Indutiva)

ANOTAÇÕES