

ANTES



DEPOIS



AMBIENTE
DO FRACASSO

AMBIENTE
VENCEDOR

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR - DR. WALTER PIN

QUARTO

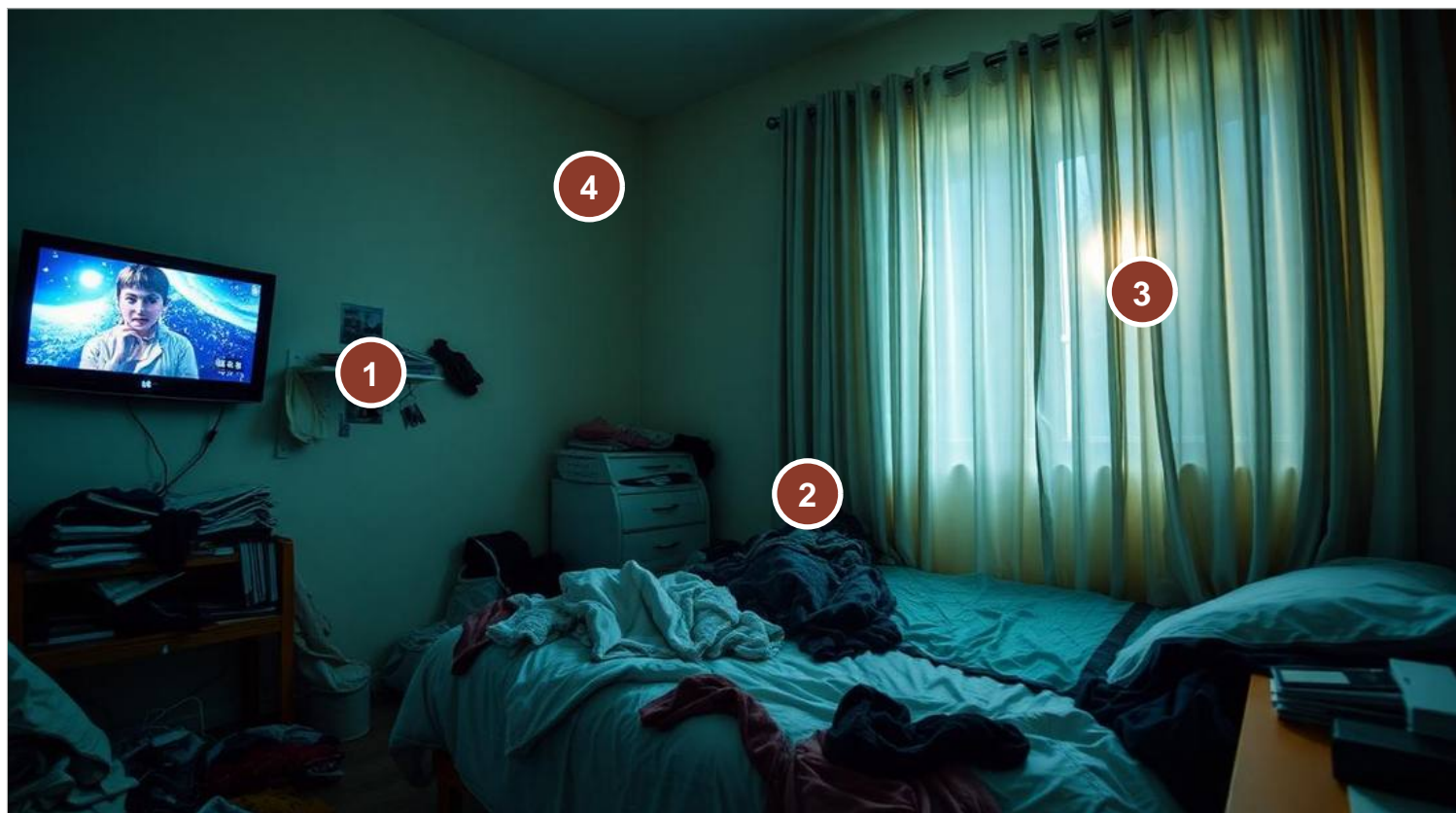
Vencedor x do Fracasso

Onde 30% da sua vida acontece — e seu cérebro se conserta (ou apodrece).

Dan Buettner: "Não mude seus hábitos. Mude seu ambiente."

A CENA DO CRIME

Os 4 sabotadores do seu sono



1. TV ligada / celular na cama: luz azul mata melatonina por 2h.

2. Roupas do dia espalhadas: cérebro continua "em modo trabalho".

3. Persiana clara, claridade da rua: sono fragmentado a noite toda.

4. Quarto quente e abafado: impede temperatura corporal cair (gatilho do sono).

OS 2 PILARES

Por que você sempre perde aqui

■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

No seu quarto hoje:

- Está mais fácil ver TV do que dormir cedo.
- Está mais fácil rolar Instagram do que ler 5 páginas.
- Está mais fácil esquentar do que ventilar.
- Está mais fácil acordar 3x do que dormir 7h direto.

✓ FICA FÁCIL ACERTAR

No quarto que vamos montar:

- Cama arrumada e limpa convida a deitar cedo.
- Livro na mesa de cabeceira — celular na sala.
- Blackout escuro como caverna + 19-21°C.
- Difusor com lavanda + lençol de algodão.

