



INSÔNIA: A Terapia Definitiva do Sono

Aviso legal: Este livro é protegido por direitos autorais. Sendo apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, decorrentes da utilização das informações contidas neste documento, incluindo, entre outros, erros, omissões ou imprecisões.

Introdução	3
Capítulo 1: A ciência por trás da Insônia	4
1. Insônia aguda	6
Capítulo 2: O Cérebro de um Insone	12
Capítulo 3: Sonolência - O Tormento	20
Capítulo 4: O Tratamento: Tratamento Natural e Tratamento Artificial.	27
Capítulo 5: Modificações do Estilo de Vida para Insones	33
Capítulo 6: Desligando-se	36
Conclusão	39