

IL SONNO



CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO

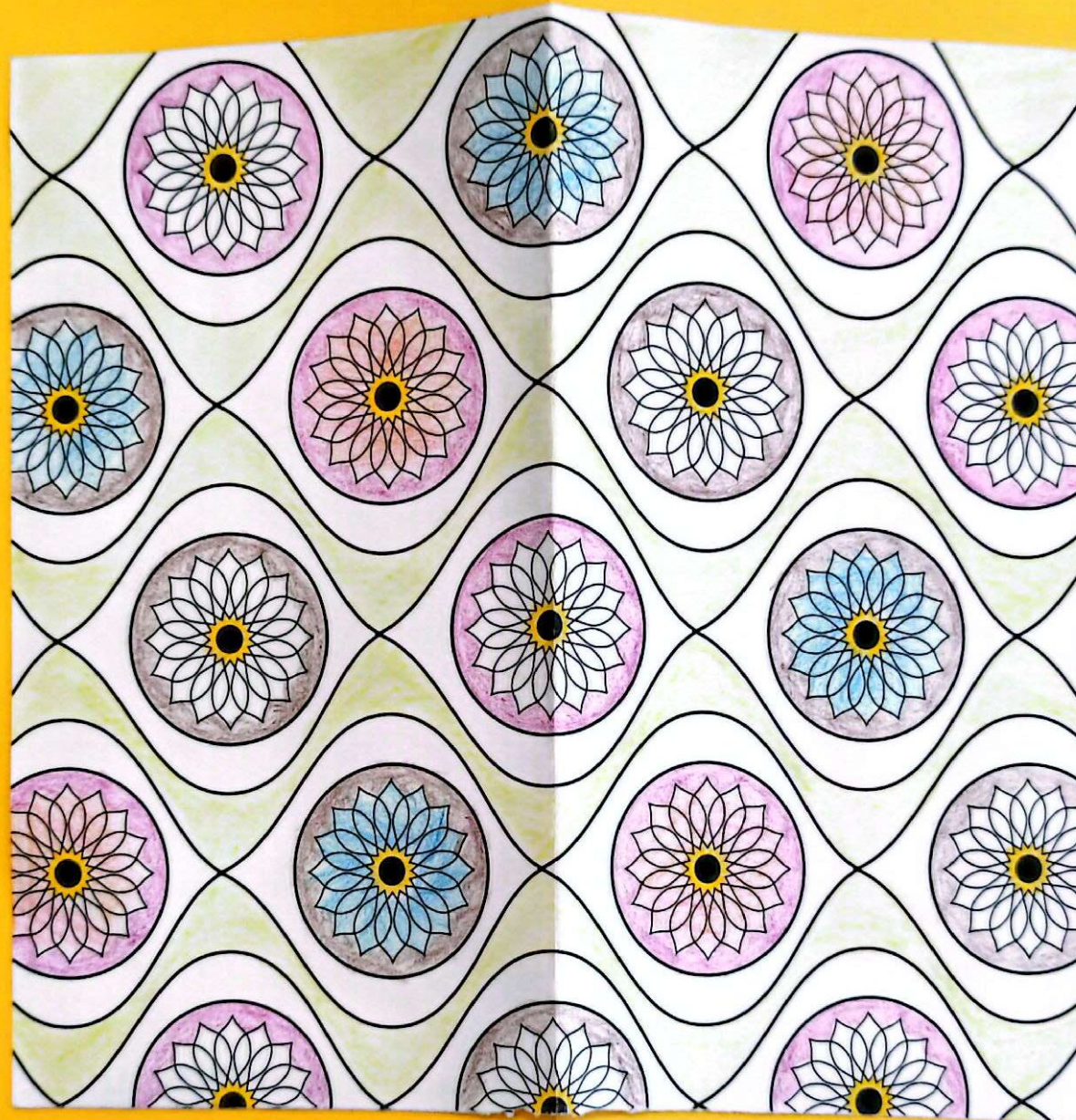
- NON MANGIARE TROPPO Prima di dormire
- Non Guardare la Televisione
- Non Usare il Cellulare (computer)
- Non Bere alcolici
- Fare una doccia calda

Español:

- No Comer mucho antes de dormir
- No ver la Televisión
- No usar el celular ni la computadora
- No beber Alcohol
- Tomar una ducha caliente.

ARRURU- MI NIÑO

ARRURU MI NIÑO DUERMETE YA
QUE MAMA CUIDARA SEMPRE
DE TI DUERMETE MI NIÑO
DUERMETE YA.



IL
SONO

Consigli per dormire bene - Italiano

Fare esercizio fisico regolarmente

Mangiare in maniera moderata

Non parlare troppo con in compagno di stanza fino tardi

Non guardare la televisione, il cellulare fino a tardi

Fare una doccia calda

Conselho para dormir bem - Português

Fazer exercício físico durante o dia regularmente

Comer em maneira moderada

Não conversar até tardi com companheiro

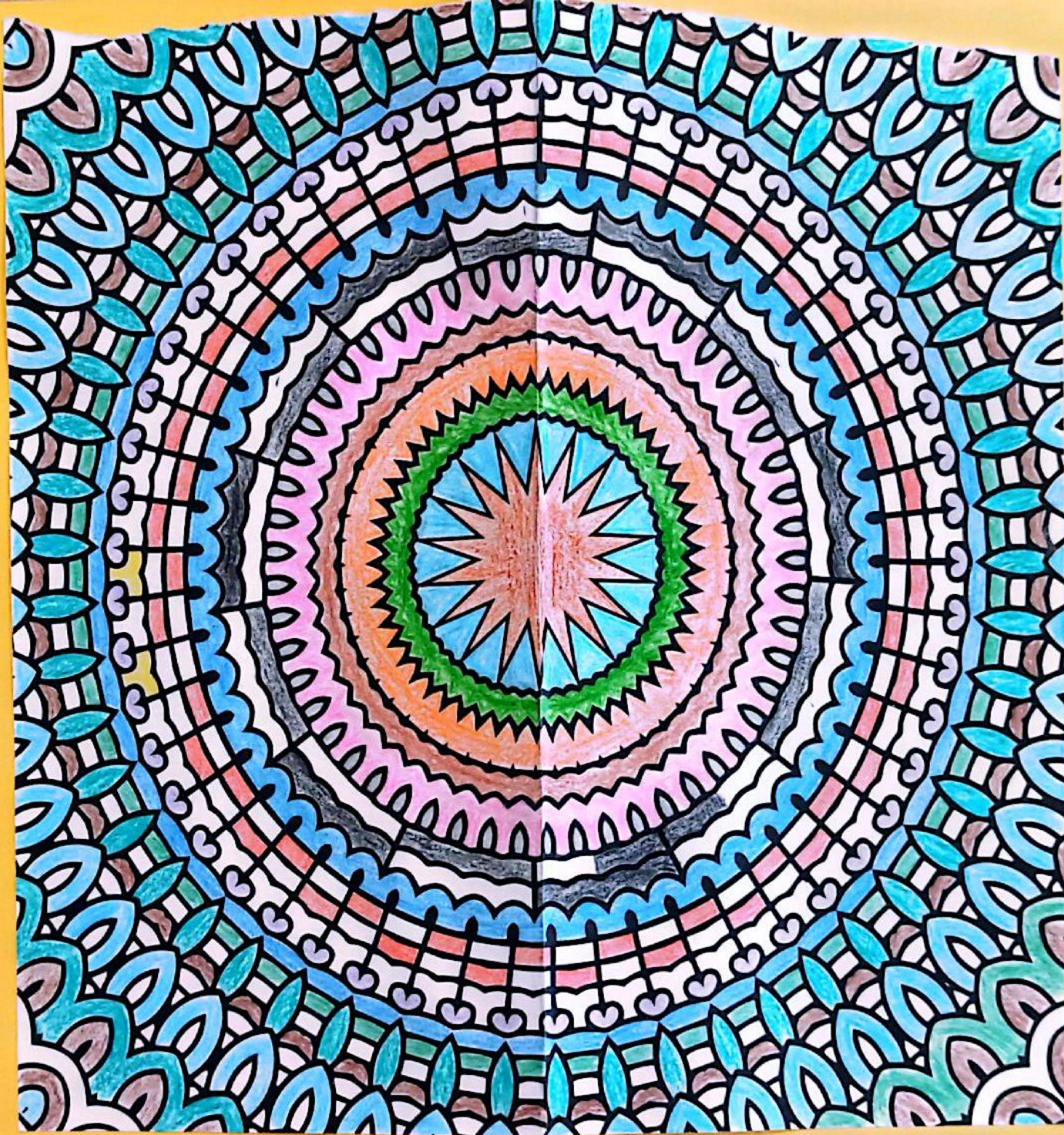
Não ver o celular ou televisão até tardi

Tomar um banho quente e relaxante

Canção de ninar

• Terezinha de Jesus, de uma queda foi ao chão,
acolhida por três cavalheiros, todos três chapêu
na mão. O primeiro foi seu pai, o segundo seu irmão,
o terceiro foi aquele que a Tereza deu a mão...

• Se essa rua, se essa rua fosse minha, eu
mandava, eu mandava ela brilhar, com pedrinha
com pedrinha de brilhante, para o meu, para o
meu amor passar...



CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO

NON MANGIARE TARDI. MANGIANDO PRIMA DI DORMIRE

ALMENO 2 ORE COSÌ DEGERIRE.

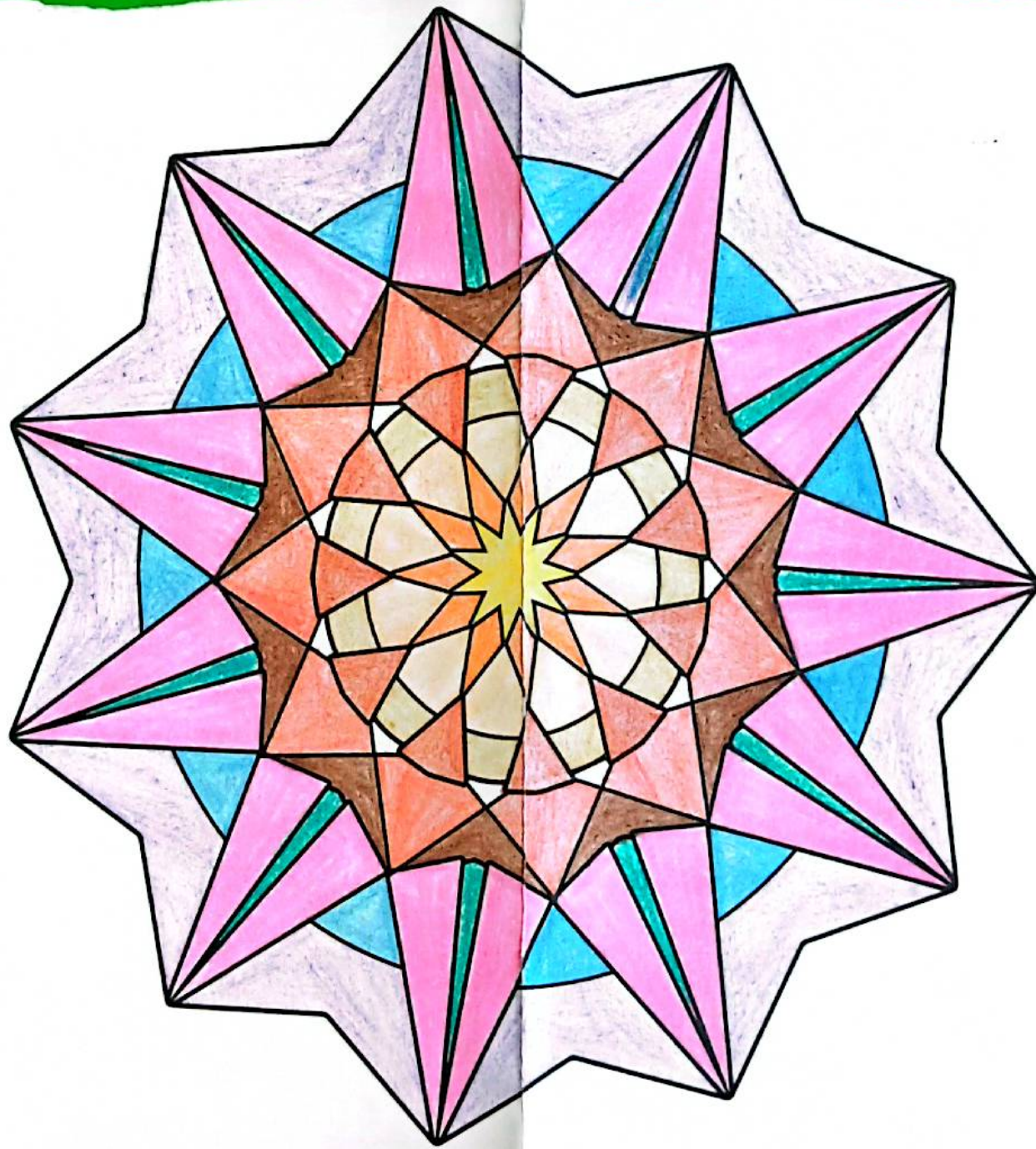
FARE UNA DIETA PRIVA DI GRASSI CIÒ CARNE

E FRITTO ... ecc

EVITARE LO SMARTPHONE PRIMA DI ANDARE AL LETTO

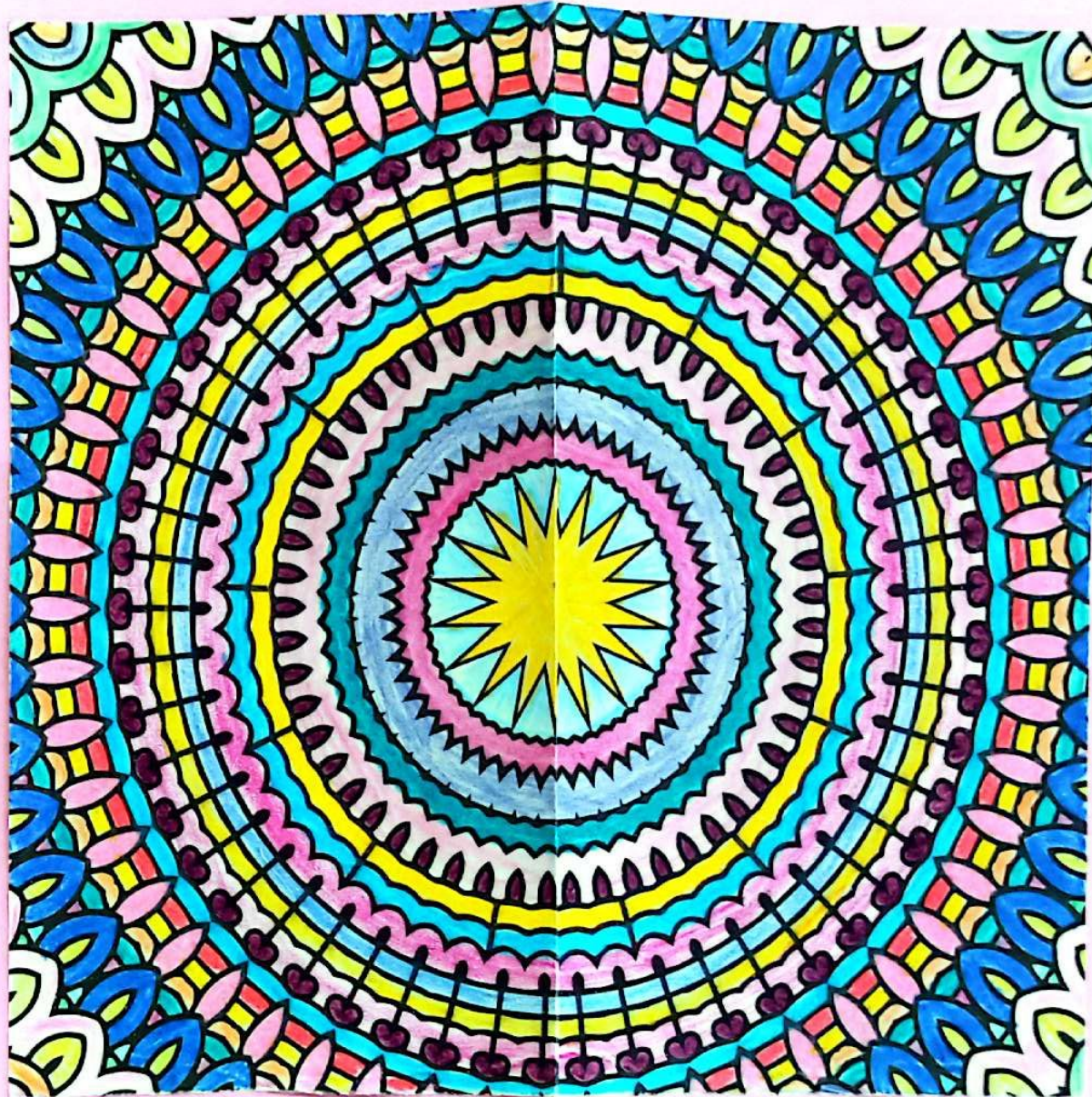
نصائح لتحسين النوم

لنوم عميق من الأحسن عدم الأكل آخر الليل
يستحسن الأكل قبل النوم على الأقل ساعتين قبل النوم
تجنب مشاهدة الهاتف قبل النوم



- 1.) MEDITAZIONE 2-3 PER GIORNO
- 2.) ATTIVITA FISICHE, SPORTO
CORRERE, PALESTRA
- 3.) MANGIARE SANO, E NON MANGIARE
TANTO (VITAMINI FRUTTE, VERDURE)
- 4.) BEVERE LA ACQUA 2-3L PER GIORNO
- 5.) NO GUARDARE TROPPO IL TELEFONO

- 1.) MEDITACIJA 2-3 PUTA NA DAN
- 2.) FIZIČKA AKTIVNOST (TRČANJE,
TERETANA, SPORT)
- 3.) ZDRAVA ISHRANA, NE JESTI PUNO
VOĆE, POUČE, VITAMINI
- 4.) PITI VODU 2-3L NA DAN
- 5.) NE KORISTI PUNO TEHNIČKE
UREĐIVAJE



consigli per dormire meglio

Italiano

1. Fare una doccia calda
2. Fare esercizio fisico
3. Leggere un libro
4. Non guardare la televisione
5. Mangiare qualcosa di leggero

Português

1. Fazer um banho quente
2. Fazer exercício físico
3. Ler um livro
4. Não assistir televisão tarde
5. Comer algo leve

Se essa rua, se essa rua fosse minha
eu mandava, eu mandava ela ✨ Brilhar ✨
com pedrinhas, com pedrinhas de
brilhante ✨ usé pro meu, usé pro meu amor
passar ... Nessa rua, nessa rua tem um
bosque, que se chama, que se chama
validão, dentro dele, dentro dele tem um
anjo, que roubou, que roubou meu



Como
Dormir
melhor.



5 conselhos para dormi bem.

- Non guardare la televisione
- non bere troppi alcolici
- non litigare il compagno
- non pensare troppo
- Fare una doccia calda

5 Consigli per dormire bene.

- não assistir muita televisão.
- não beber muito álcool.
- não brigar com seu companheiro.
- não pensar muito.
- tomar um banho quente.

5 Conselhos para dormi bem"



Nona nenê

Nona nenê que a lua vem pega
papai foi pro roça e a mamãe foi trabalhar.
Nona nenê, fo vai dormi com o lolo
da mamãe e seu lugar acolhedor.