



zzz

# COMO PARAR DE RONCAR

ACABE COM O RONGO DE UMA  
VEZ POR TODAS COM ESTE GUIA

## Sumário

<b>Introdução: O ronco não é apenas irritante.....</b>	<b>06</b>
• O ronco não é apenas irritante.....	07
• Qual é o perigo? .....	07
• Quão ruim pode ser?.....	08
• Por quê você está lendo isso?.....	09
<b>Capítulo 1: Entendendo o ronco .....</b>	<b>10</b>
• O que influencia em como uma pessoa ronca? .....	11
• Os homens roncam no máximo .....	12
<b>Capítulo 2: As Causas do ronco.....</b>	<b>13</b>
• Causas e agravantes.....	14
• O que há de tão ruim no ronco?.....	15
<b>Capítulo 3: Aspectos Físicos e emocionais do ronco .....</b>	<b>16</b>
• Apneia do sono em profundidade.....	17
• Os Aspectos Emocionais do ronco.....	18
• Estados emocionais causados por ronco.....	19
<b>Capítulo 4: Ronco e Cirurgia .....</b>	<b>21</b>
• Ronco não significa cirurgia.....	22
• Cirurgia de ronco.....	23
• Razões para negar a cirurgia para o ronco.....	25
<b>Capítulo 5: Soluções não cirúrgicas para o ronco .....</b>	<b>29</b>
• Soluções.....	30
• Dispositivos para ronco.....	31
• Monitor de posição do sono.....	32
• Alternativas de terapia de ronco.....	38

## © Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor.

Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor.

Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.



## Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado 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 do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação

## Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis.

Nenhuma garantia de qualquer tipo está 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, sejamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

### **Sobre o Autor**

**[SEU NOME]** é um empreendedor residente no **[SEU PAÍS]**, que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a **[TÓPICO]**.

**[SEU NOME]** é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de **[SEU NOME]**  
"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida.

E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre **[SEU NOME]**, por favor visite:  
**[SEU WEBSITE]**





# COMO PARAR DE RONCAR

## INTRODUÇÃO:

Ronco não é apenas irritante

QUAL É O PERIGO?

QUÃO RUIM PODE SER?

O RONCO É UMA QUESTÃO CONSTANTE?

POR QUE VOCÊ ESTÁ LENDO ISSO?

zzz

COMO PARAR  
DE RONCAR

GUIA COMPLETO  
PASSO A PASSO

# APRENDA A FÓRMULA COM ESTE E-BOOK EXCLUSIVO

## O ronco não é apenas irritante.

O ronco não é apenas algo que as pessoas fazem, é um sintoma; o ronco é uma manifestação de danos causados por uma questão subjacente. Como o ronco é erroneamente considerado por muitos, como um hábito natural ao dormir, os danos que podem causar, não são conhecidos pela maioria das pessoas, isso é verdade mesmo hoje em dia.

## Qual é o perigo?

O sono é o processo de recuperação que devemos ter para nos manter saudáveis e dispostos. O ronco é um distúrbio que pode interromper nosso sono, fazendo-nos acordar repentinamente.

O ronco representa nossa incapacidade de respirar bem, além do ruído incômodo que pode gerar, que é um dos problemas que a pessoa que ronca deve lidar, já que o som pode afetar qualquer pessoa à distância, especialmente um parceiro dormindo na mesma cama, ou alguém compartilhando a sala.

Uma pessoa que ronca pode acabar com o sono de outra que não ronca; Isso deve ser torturante. O ruído é o menor dos problemas que o ronco causa.

Na sua forma realmente prejudicial, as pessoas morrem, não de ronco, mas de Apneia do sono. O ronco é apenas a manifestação audível de Apneia do sono, que é o termo para quando uma pessoa involuntariamente para de respirar enquanto dorme.

É a apneia que faz com que um roncador respire tão forte, sem mencionar alto. A apneia do sono é o que faz com que uma pessoa acorde ofegante, ou para ajustar sua posição de dormir uma ou outra vez durante a noite.



ZZZ

COMO PARAR  
DE RONCAR

GUIA COMPLETO  
PASSO A PASSO

## Quão ruim pode ser?

O ronco é muitas vezes retratado como sendo fofo, ou humorístico no sentido de quão ridículo uma pessoas roncando pode ser, mas deixa de ser visto como engraçado se você se coloca nessa situação.

Se você nunca teve que dormir com uma pessoa que ronca, considere isso uma bênção em sua vida; agora vamos comparar a natureza muitas vezes bombástica de uma pessoa que ronca

Os seguintes exemplos devem dar uma ideia do que tantas pessoas são obrigadas a suportar ao tentar descansar e ter uma boa noite de sono ao lado de quem ronca; cada um desses itens registra um número médio de decibéis a que o ronco pode se comparar.

- Biblioteca 30 decibéis
- Ronco moderado 50 decibéis
- Conversa normal 60 decibéis
- Ronco alto 80 decibéis
- Trânsito em avenida 85 decibéis
- Festa 90 decibéis
- Ronco mais alto já registrado 93 decibéis
- Britadeira e serra elétrica 100 decibéis
- Motor de avião 140 decibéis

## O ronco é uma questão constante

O ponto a lembrar sobre estes exemplos é que você está sujeito a eles o tempo inteiro, quando você vai dormir, você está tentando descansar, ter um sono profundo, ininterrupto, de qualidade.

O ronco não é como soluços, não desaparece tão repentinamente quanto aparece, será uma questão persistente até que algo seja feito sobre isso, ou o roncador morra em seu sono



## Por quê você está lendo isso?

Se você está lendo isso, você ou a pessoa com quem você passa as noites ou alguém que você gosta, ronca, está incomodando, e deixando todo mundo louco.

Perder o sono é extremamente prejudicial. E pode fazer você se sentir um pouco louco quando passa a ter uma parede de ruído que fica entre você e o sono que você precisa e merece todas as noites.

Você está lendo isso porque está à procura de uma solução. Você não quer roncar, ou você definitivamente quer que seu parceiro pare de roncar.

Não fique com a impressão de que este é um folheto para cirurgia de ressonância, pois não é. Este livro fornece respostas e soluções muito simples que podem fazer toda a diferença do mundo. Essas soluções não só erradicaram o ronco, mas são realmente salvadores de vida.

Essas soluções não cirúrgicas podem recuperar o sono que você precisa como alguém que ronca, ou como pessoa que dorme com alguém que ronca. Antes de prosseguir, precisamos tirar um tempo para entender o ronco no seu mais básico nível; os componentes físicos envolvidos no processo. Uma vez que entendemos como funciona o ronco, podemos aprofundar a visão de sua natureza problemática.

Neste ponto estudaremos o processo prejudicial do ronco, os efeitos negativos que ele tem e o que representa no corpo humano. Uma vez que entendemos o que o ronco é e o que isso pode significar, podemos então prosseguir.

Como remediar cirurgicamente o dilema do ronco quando se trata de soluções biológicas, compreender os procedimentos cirúrgicos primeiro; para entender como e por que essa opção de resolução de ronco é uma decisão arriscada e, em muitos casos, não ajuda em absoluto.

Ao final de toda essa leitura, sua percepção de ronco será drasticamente alterada; o ronco não será mais engraçado ou aceitável para você ou para quem você se preocupa



zzz



# COMO PARAR DE RONCAR

## CÁPITULO 01

### Entendendo o ronco



COMO PARAR  
DE RONCAR

GUIA COMPLETO  
PASSO A PASSO