

SEMPLICI CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO

Lo sapevi che si può *dormire meglio* allontanando i *pensieri negativi* e *organizzando bene* la propria giornata?



1. Allontana i pensieri negativi
2. Non usare device elettronici a letto
3. Segui la tua routine: pasti, lavoro, studio e svago
4. Vai a letto e svegliati più o meno sempre alla stessa ora
5. Attenzione a sonnellini pomeridiani troppo lunghi
6. Mangia bene: limita quantità e apporto proteico a cena
7. Evita di bere caffè o alcolici alla sera
8. Ritagliati del tempo per fare esercizio fisico

La qualità del sonno è importante perché influisce sul benessere emotivo e sul corpo, aiuta a diminuire l'ansia e lo stress e migliora le difese immunitarie!