



CONSIGLI PER DORMIRE BENE



1 - IDRATARSI

BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

L'idratazione è essenziale e bisogna garantire al corpo l'assunzione di almeno 2 litri di liquidi al giorno, cominciando sin dal risveglio.

2 - LUCE SOLARE

LA MATTINA ALMENO 30 MINUTI

Un dose giornaliera di luce solare risincronizza i ritmi circadiani, soprattutto se presa di mattina per circa 30 minuti.



3 - ATTIVITA' FISICA

REGOLARE

E' utile per allentare la tensione accumulata e rilassarsi fisicamente e mentalmente. E' preferibile effettuarla la mattina e nelle ore pomeridiane, mai in prossimità del riposo notturno.

4 - ALIMENTAZIONE

AVERE UNA ALIMENTAZIONE SANA

Scegliere un'alimentazione variegata, preferendo cibi ricchi di triptofano, vitamine e minerali, soprattutto frutta e verdure fresche.



5 - NO SONNELLINI

EVITARE I RIPOSI DIURNI

Riducono la necessità di sonno la sera, causano difficoltà nell'addormentamento o frammentazione del sonno. E' possibile concedersi solo una breve siesta (30-40 minuti) dopo pranzo, mai nel tardo pomeriggio.

6 - NO ECCITANTI

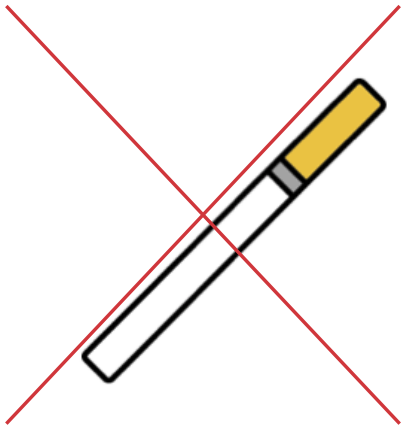
RIDURRE L'ASSUNZIONE DI SOSTANZE STIMOLANTI

In particolare caffè, tè, coca-cola e cioccolata, soprattutto nelle ore pomeridiane e serali.





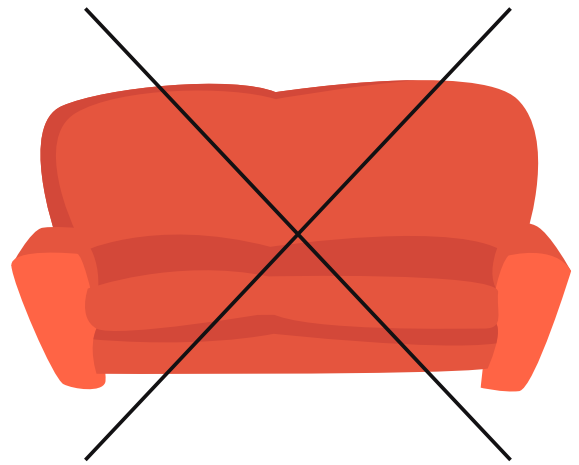
CONSIGLI PER DORMIRE BENE



8 - NO ADDORMENTARSI SUL DIVANO

NELLE ORE SERALI

Evitare di addormentarsi sul divano nelle ore serali. Frammentiamo il sonno e ne disturbiamo la qualità.



10 - NO ALCOOL

LIMITARNE ASSUNZIONE SERALE

L'alcool, nonostante sia erroneamente utilizzato per indurre il sonno, riduce il sonno profondo ed il sonno REM, causa risvegli precoci, frammentazione del sonno.



12 - RELAX

AIUTARSI CON ATTIVITA' RILASSANTI

Sono consigliabili attività come stretching, yoga, un bagno caldo (almeno due ore prima di coricarsi), ascoltare musica e cercando di inserire queste attività nella routine serale.

7 - NO FUMO

EVITARE SIGARETTE

La nicotina è uno stimolante più forte della caffeina.

9 - ATTENZIONE ALLA CENA

LEGGERA E NO TARDI

Evitare di cenare troppo tardi e di andare a letto con lo stomaco pieno, magari dopo pasti abbondanti ed ipercalorici. Anche coricarsi con il senso di fame è controindicato, allora preferire uno spuntino a basso contenuto calorico, quale una banana, una mela, un bicchiere di latte caldo.



11 - NO PENSIERI A LETTO

CERCARE DI SCARICARE LA TESTA

Cercare di non portarsi i problemi a letto nelle ore che precedono il sonno. Non impegnarsi in attività che richiedano eccessiva attività mentale od emotiva.





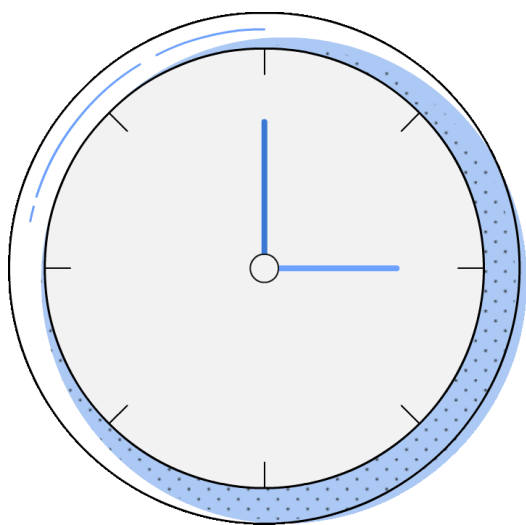
CONSIGLI PER DORMIRE BENE



14 - LA CAMERA DA LETTO

CURARE LA ZONA NOTTE

Dormire in un ambiente adeguato. La camera da letto deve essere riservata solo al sonno, dovrebbe essere buia, silenziosa e con temperatura non superiore ai 18°-20°. Materasso e cuscini devono essere confortevoli.



16 - RISPETTARE IL SONNO

A LETTO SOLO SE SI HA SONNO

Andare a dormire solo quando si ha sonno. Se non ci si addormenta entro 15-20 minuti, è meglio alzarsi, rilassarsi e tornare quando ricompare la sonnolenza.



18 - A LETTO SOLO SE SONNO

IN CASO DI INSONNIA ALZARSI

Se ci si sveglia di notte e non si riesce a riprendere sonno entro 15-20 minuti, è preferibile alzarsi ed uscire dalla stanza, fare qualche attività rilassante e tornare a letto quando si ha di nuovo sonno.

13 - NO DEVICES LA SERA

COMPUTER, SMARTPHONE

Evitare l'uso di computer, smartphone e tablet non solo perché impegnano la mente ma anche perché i monitor luminosi inibiscono la produzione di melatonina endogena alterando i ritmi circadiani ed il sonno.



15 - ORARI REGOLARI

PER CORICARSI E RISVEGLIARSI

Mantenere il più possibile stabili il momento di addormentamento e quello del risveglio. E' consentita una variazione di 20 minuti circa. Ciò serve a mantenere sincronizzato il nostro orologio biologico. Alzarsi comunque sempre alla stessa ora, indipendentemente da quante ore si sia dormito.



17 - NO OROLOGIO

EVITARE IL CONTROLLO DELL'ORA

Non guardare l'orologio durante la notte, se lo si fa è meglio nascondere.

