

Consigli per un BUON SONNO

*A cura della Redazione



Un buon riposo notturno è importante tanto quanto un esercizio fisico regolare e una dieta sana. La carenza di sonno ha effetti immediatamente negativi sugli ormoni, sulle prestazioni atletiche e sulle funzioni cerebrali. Può anche causare aumento di peso e del rischio di malattie, sia negli adulti che nei bambini.

Al contrario, il buon sonno può aiutare a mangiare meno, fare esercizio fisico ed essere più in salute. Se vuoi migliorare la tua salute o perdere peso, dormire bene la notte è certamente una e più importanti.

Rilassarsi e liberare la mente la sera, come?

- leggere un libro
- ascoltare musica rilassante
- fare un bagno o una doccia rilassante
- meditare
- respirare profondamente
- cercare di addormentarsi e svegliarsi ad orari regolari
- bere una tisana rilassante

Ottimizzare l'ambiente della camera da letto

- Impostare la temperatura della camera da letto non superiore a 18°
- Procurarsi un letto, un materasso e cuscino confortevoli

Altri consigli per la sera

- evita la luce blu, emessa dai dispositivi elettronici come smartphone e computer
- mangia leggero e non troppo tardi
- non bere molti liquidi prima di andare a dormire
- limita gli alcolici
- se fai il pisolino nel pomeriggio, che non sia più di 30 minuti

Dormire bene fa stare bene noi e le persone con cui condividiamo gli spazi: mogli, mariti, figli, colleghi e amici. È un grosso aiuto ad affrontare ogni giorno le piccole e grandi difficoltà della vita e....**buon riposo!**