

Fare attenzione alla qualità del sonno

Le 10 chiavi di un sonno riparatore.

Si prenda cura del suo letto

Cambi la rete del letto e il materasso almeno ogni 10 anni.

Giri il materasso ogni tre mesi per evitare che si deformi.

Cambi le lenzuola regolarmente, faccia prendere loro aria tutte le mattine.

Faccia cambiare aria alla stanza

Arei la stanza.

La temperatura della stanza non dovrebbe superare i 18°C.

Umidifichi l'aria mettendo un piattino pieno d'acqua sul radiatore.

Crei silenzio nella stanza

Eviti di addormentarsi con la televisione accesa.

Se vive in un ambiente rumoroso ricorra ai tappi per le orecchie.

Faccia pasti leggeri

Si prepari una cena leggera per non disturbare il sonno con una digestione difficile.

Non beva troppa acqua per evitare risvegli improvvisi.

Eviti gli eccitanti

L'alcool, il fumo, il tè, il caffè sono i nemici di un sonno riparatore.

Sia regolare

Vada a dormire a orari regolari.

Stabilisca dei riti per conciliare il sonno (tisana, lettura...).

Spenga la luce ai primi segni di sonnolenza (sbadigli, occhi che si chiudono...).

Non si sforzi

Non resti a letto a rigirarsi se non riesce ad addormentarsi: legga o si alzi e aspetti il ciclo successivo.

Se si sveglia presto il mattino, si alzi e cominci la sua giornata.

Faccia sport

Un'attività sportiva regolare favorisce il sonno.

Cerchi per quanto possibile di fare sport prima delle 19:00.

Non abusi del riposino pomeridiano

Le piccole pause vanno benissimo, ma non oltre la mezz'ora, per evitare di ritardare il sonno notturno.

In caso di orari sfasati

Cerchi il più possibile di creare un'atmosfera notturna oscurando le fonti di luce, per ottenere un sonno riparatore.

Durante il riposo non combatta per ritrovare un ritmo "ordinario".

Dott. Alberto Tranquillo

DIETOLOGIA, NUTRIZIONE CLINICA E MEDICINA ESTETICA

Noti i miglioramenti ma anche le difficoltà, i risvegli notturni o le insonnie nelle prime ore del mattino, per parlarne in occasione della prossima visita.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Emilio Romanini.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **30/04/10**