

IGIENE DEL SONNO

Le buone abitudini
che migliorano
la qualità della vita

Scopri di più - Scansiona il QR-code con il tuo smartphone



LE 12 REGOLE D'ORO

- Mettersi a letto soltanto se si ha veramente sonno.
- Associare il letto unicamente al sonno e creare delle proprie routine che precedono il sonno.
- Mantenere orari di addormentamento e risveglio regolari, anche durante il fine settimana.
- Evitare sonnellini diurni.
- Non assumere alcolici (nelle 2-3 ore precedenti il sonno).
- Non assumere sostanze eccitanti 6 ore prima di andare a dormire.
- Evitare di fumare nell'ultima mezz'ora prima di andare a dormire.
- Non mangiare cioccolata o zuccheri e non bere grosse quantità di liquidi prima di andare a dormire.
- Praticare attività fisica regolarmente, ma non prima di andare a dormire.
- Non impegnarsi in attività coinvolgenti (sul piano mentale e/o fisico) 1 ora prima di andare a letto.
- Rendere il più confortevole possibile la camera da letto.
- Usare la camera da letto solo per dormire o per l'attività sessuale.

INFO E PRENOTAZIONI - PSICHÈ: SERVIZIO INTEGRATO PER IL BENESSERE PSICOFISICO

www.gruppoini.it

 **800 95 15 95**

 **348 23 22 841**

INI Grottaferrata - Via S. Anna s.n.c. - Grottaferrata (RM)

Dr. Sara Di Micheli Di Pugno

