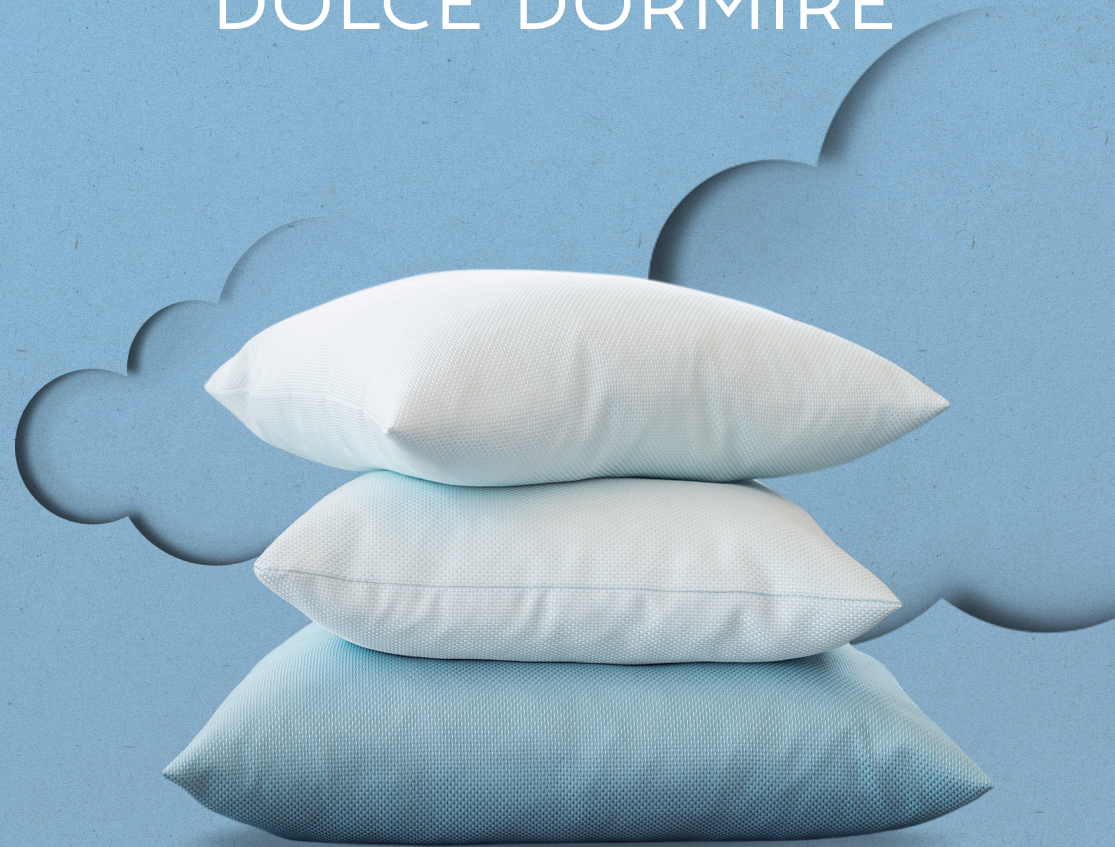


SCHEDA CONSIGLIO

DOLCE DORMIRE



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.



RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA

DOLCE DORMIRE

Dormire è un processo fondamentale per ripristinare le energie e permettere al corpo di essere in salute e funzionare correttamente.

Dormire poco e male può causare danni all'organismo e col tempo può contribuire allo sviluppo di malattie e disturbi. Basta pensare alle conseguenze più immediate che si possono notare dopo una nottata travagliata: cattivo umore, irritabilità e stanchezza.

Spesso bastano delle semplici accortezze per migliorare la qualità e la durata del sonno.



Consigli sullo stile di vita

- Mantenere una **regolarità negli orari** del sonno ed evitare sonnellini, in particolare la sera.
- **Non prolungare**, se non si è veramente stanchi, **le ore di sonno** durante il weekend.
- **Evitare l'esercizio fisico** di medio-alta intensità di sera.
- **Evitare di esporsi alla luce blu** le ore prima di andare a letto e ridurre al minimo l'esposizione durante la giornata.
- Evitare, nelle ore prima di coricarsi, **di impegnarsi in attività** che risultano particolarmente **coinvolgenti** (studio, lavoro al computer, video-giochi etc.).
- **Utilizzare la camera solo per dormire.**
- Se ci si sveglia durante la notte e non si riesce più a prendere sonno, **alzarsi e leggere qualcosa.**
- **Evitare il fumo**, soprattutto la sera.
- Usare **un materasso e un cuscino confortevoli.**
- Durante il sonno mantenere la **camera buia e silenziosa.**
- Regolare la temperatura della stanza, in modo che non sia **né troppo calda né troppo fredda**, e mantenerla ventilata.
- Evitare di assumere **bevande alcoliche** (vino, birra, superalcolici) la sera.
- **Non andare a letto senza cena.**



I nostri consigli

- **Evitare di assumere**, per le 4-6 ore prima del sonno, **bevande e alimenti eccitanti** (ad es. cioccolato, caffè, tè, cola, **ginseng, taurina ecc.**).
- **Evitare alimenti pesanti**, privilegiando alimenti ricchi in triptofano, sostanza che concilia il sonno. Ad esempio è consigliabile mangiare carne, pesce, legumi, latticini, uova.

COMPLEMENTI CONSIGLIATI



MELATONINA complex
INTEGRATORE ALIMENTARE



VALERO complex
INTEGRATORE ALIMENTARE



SEDO relax
INTEGRATORE ALIMENTARE



MAGNESIO 450
INTEGRATORE ALIMENTARE



VISION complex
BLUE LIGHT
INTEGRATORE ALIMENTARE