



7 semplici trucchi per essere più freschi e riposati

Dormire bene è essenziale per il proprio benessere, ma la maggior parte delle persone non lo fa in modo corretto. Ecco alcuni suggerimenti per ritrovare un sonno tranquillo.

1 Le abitudini fanno la differenza^{*1}

Svegliarsi e andare a dormire tutti i giorni alla stessa ora può aiutare ad armonizzare i naturali ritmi del tuo corpo.



2 Non trascurare l'attività fisica^{*2}

L'esercizio fisico non solo aiuta a farti sentire meglio, ma ti permette di scaricare tutta l'energia in eccesso e nel tempo può aiutare a migliorare la qualità del sonno.



3 La pennichella ha i minuti contati^{*1}

Nonostante una pennichella durante il giorno possa aiutare a recuperare le ore di sonno, gli esperti consigliano di limitarla a non più di 45 minuti.



4 Libera la mente^{*3}

Il 60% dei lavoratori riscontra maggiori problemi di insonnia la domenica notte. Allontana le tue preoccupazioni lavorative scrivendole su un foglio di carta. Ti aiuterà a liberare la mente.



5 Momento relax^{*1}

Il 95% degli americani con problemi legati al sonno ha dichiarato di utilizzare dispositivi elettronici nell'ora prima di coricarsi, affinché il cervello si rilassi.



6 Bevande rilassanti^{*4}

Mentre bere bevande ricche di caffeina prima di andare a dormire è vivamente sconsigliato, infusi rilassanti come Camomilla, Valeriana e tisane possono migliorare la qualità e la profondità del sonno.



7 Usa luci dai toni caldi^{*5}

La luce artificiale riduce la produzione della melatonina, il principale ormone che controlla i cicli del sonno. Prediligi luci dai toni caldi.



Sources

*1 - <http://sleepfoundation.org/how-sleep-works>

*2 - <http://www.webmd.com/sleep-disorders/news/20100917/exercise-helps-you-sleep>

*3 - http://www.huffingtonpost.com/2013/06/23/sunday-sleep-most-difficulty_n_3468032.html

*4 - <http://www.bettersleepandbreathing.com/post/77340353863/brew-yourself-a-good-nights-sleep>

*5 - http://www.newscenter.philips.com/pwc_nc/main/standard/resources/lighting/press/2014/sleep-wake-cycle/Media-Backgrounder.pdf