



## Consigli per una migliore qualità del sonno

1. Gestisci la **giusta luminosità** dell'ambiente mantenendo molto luminosi gli ambienti per tutto il periodo di veglia diurna e con un passaggio graduale dalla luce naturale del giorno alla luce artificiale della sera
2. Mantieni **orari regolari** della vita quotidiana
3. Pianifica un programma di **attività "affaticanti"** (ad esempio una passeggiata od attività fisica nel pomeriggio o alla sera oppure un bagno caldo prima di coricarti)
4. **Evita eccessivi stimoli** sensoriali visivi e uditivi nelle ore tardo-pomeridiane e serali
5. **Limita la durata dei sonnellini** pomeridiani (non superiori a 30 minuti)
6. **Evita caffè e bevande alcoliche** dal pranzo in poi
7. Fai una **cena leggera** e un **piccolo spuntino** prima di coricarti
8. Riduci l'assunzione di **liquidi alla sera**
9. Limita rumori ed eventuali **disturbi ambientali** nelle ore di sonno
10. Scegli un **materasso** abbastanza duro, coperte leggere e lenzuola ed indumenti più "scivolosi" per facilitare i movimenti a letto
11. Se non riesci a dormire, **non rimanere forzatamente a letto**