



**Eccoti la guida con i 10 CONSIGLI
scientificamente provati
che aiutano a migliorare
il SONNO**



CONSIGLIO N° 1

Considera un nuovo materasso

La vita media di un materasso va dai 7 ai 10 anni. Oltre a questo, inizierai a notare che il letto non fornisce lo stesso supporto per il tuo corpo come quando era nuovo.

Nel tempo, può accadere che i materassi perdano compattezza e si deformino. Questo può renderli scomodie causare problemi con l'allineamento spinale causando dolore al collo e alla schiena.

Quindi, se ti ritrovi a girarti erigirti di notte o a svegliarti con i dolori, potrebbe essere il momento di sostituire il materasso.



CONSIGLIO N° 2

Evita bevande eccitanti alla sera

La bevanda eccitante più diffusa è il caffè ed il consiglio è quello di moderarne l'assunzione, evitandola nelle ore pomeridiane ed in serata.

Allo stesso tempo il the può essere un'altra bevanda che può attivare l'organismo al posto di rilassarlo.

Per questo motivo il consiglio è di evitare l'assunzione di queste sostanze dopo metà pomeriggio.



CONSIGLIO N° 3

Fai un bagno o doccia calda prima di dormire

La temperatura corporea è un fattore importantissimo per la qualità del sonno.

Prova a riscaldare il tuo corpo facendo un bagno o una doccia calda e poi abbassando la temperatura nella tua camera da letto. Poiché il sonno naturale è parzialmente innescato da una temperatura interna più bassa, questo può facilitare quel calo. Inoltre, l'acqua calda può aiutare a rilassare il tuo corpo mentre ti prepari per dormire.



CONSIGLIO N° 4

Ascolta musica rilassante

Se il tuo obiettivo è addormentarti più velocemente, è fondamentale pensare a tutti e cinque i sensi.

Le ricerche hanno scoperto che gli adulti che ascoltano 45 minuti di musica rilassante prima di andare a letto si addormentano più velocemente, dormono più a lungo, si svegliano meno frequentemente e si svegliano più riposati.

La musica strumentale e classica, con un ritmo lento, è quella più consigliata.



CONSIGLIO N° 5

Prova l'aromaterapia

Un altro senso da non sottovalutare è l'olfatto.

L'aromaterapia ha dimostrato di essere un potente mezzo per indurre il sonno.

Il profumo di alcuni oli essenziali, tra cui lavanda e rosa damascena, possono aiutare efficacemente ad addormentarsi.



CONSIGLIO N° 6

Utilizza tecniche di rilassamento

Un metodo di rilassamento molto efficace è quello chiamato “rilassamento muscolare progressivo”.

Questa tecnica può essere utilizzata da chiunque al posto di passare ore a contare le pecore.

Questa tipologia di rilassamento implica il rilassamento graduale e sequenziale dei singoli muscoli, dai piedi fino alla testa.

Ogni parte del corpo dovrebbe essere contratta per circa 30 secondi e rilasciata.



CONSIGLIO N° 7

Riequilibra mente e corpo

Lo stress è uno dei motivi più comuni per cui le persone hanno difficoltà ad addormentarsi.

Alcune attività possono sia ridurre l'ansia che migliorare la qualità del sonno. Ad esempio, gli studi hanno rilevato che l'85% delle persone che praticano yoga si sente meno stressato e oltre il 55% dorme meglio. Coloro che praticano lo yoga affermano che si concentrano sul controllo dei modelli respiratori e sull'utilizzo di sequenze specifiche disposizioni e movimenti del corpo per rilasciare la tensione.

La meditazione è un'altra forma di consapevolezza che aiuta a migliorare il sonno, oltre a ridurre la pressione sanguigna, alleviare il dolore e ridurre l'ansia.

CONSIGLIO N° 8

L'alimentazione ha un ruolo importante

Sappiamo che alcuni alimenti possono aiutarci a rimanere energici durante il giorno, ma una dieta sana può anche aiutarti a dormire meglio.

Una dieta equilibrata in termini di carboidrati, proteine, vitamine e minerali è importante per un sonno sano. In particolare, per dormire più velocemente, dovresti evitare di mangiare piatti pesanti e piccanti o cibi ricchi di zuccheri.

Anche il tempismo conta, infatti è preferibile cenare almeno due ore prima di coricarsi.



CONSIGLIO N° 9

Spegni TV, Cellulare e altri dispositivi

Il tempo trascorso davanti allo schermo può essere dannoso per la qualità del sonno di bambini e adulti. La luce blu emessa dai dispositivi elettronici ritarda il ritmo circadiano e sopprime i livelli di melatonina. Gli esperti del sonno dicono che dovresti mettere via telefono cellulare, tablet e computer almeno 30 minuti prima di andare ad dormire. Suggestiscono inoltre di sostituire le abitudini, come guardare la TV e giocare ai videogiochi, con attività meno eccitanti, come leggere un libro.



CONSIGLIO N° 10

Crea una routine del sonno

Per supportare il ciclo naturale del sonno, è meglio seguire un programma regolare di riposo e sveglia alla stessa ora ogni giorno.

Puoi anche aiutare il tuo corpo a capire quando è ora di dormire impostando una routine di rilassamento.

Metti da parte il lavoro e spegni le tue app mobili. Quindi, ascolta la musica, fai un bagno, medita, pratica tecniche di rilassamento... fai ciò che ti fa sentire a tuo agio.

Concedersi del tempo per calmarsi ed estendersi prima di andare a letto può ridurre significativamente la quantità di tempo necessario ad addormentarsi.



CONTATTI

New Ideal Silver s.r.l.

Tel. 045 6081292

 393 9416252

info@newidealsilver.it