

Guida Completa per un Sonno di Qualità

Dormire bene è essenziale per il benessere fisico e mentale. Un riposo adeguato migliora l'umore, la concentrazione e la salute generale. Questa guida ti aiuterà a migliorare la qualità del tuo sonno attraverso consigli pratici basati su principi scientifici e olistici.

1. Il sonno: il tuo allenatore segreto

Dormire bene non è un lusso, ma una necessità biologica. Un sonno di qualità potenzia il recupero, migliora la memoria, rafforza il sistema immunitario e ottimizza il metabolismo.

2. Le fasi del sonno

Il sonno è suddiviso in cicli da circa 90 minuti:

- Fase 1: Addormentamento
- Fase 2: Sonno leggero
- Fase 3: Sonno profondo (rigenerazione fisica)
- Fase REM: Sonno con sogni (consolidamento della memoria)

3. Cosa accade se non dormiamo abbastanza?

La privazione del sonno porta a problemi cognitivi, aumento dello stress, rischi cardiovascolari e obesità.

4. Errori da evitare:

- Uso di schermi prima di dormire (luce blu inibisce la melatonina)
- Caffè nel pomeriggio/sera
- Allenamenti intensi in tarda serata
- Cene abbondanti e ricche di zuccheri
- Stress e pensieri negativi

5. Come favorire il sonno in modo naturale:

- Rispetta orari regolari
- Crea una routine serale rilassante
- Usa luci calde la sera
- Mantieni la stanza buia e fresca (16-20°C)

+39 375 6219812 - admassaggiatoreolistico@gmail.com



- Prova yoga, respirazione profonda e massaggi ayurvedici

Conclusione:

Dormire bene è un pilastro del benessere. Segui queste strategie per migliorare il riposo e svegliarti con energia.



+39 375 6219812 - admassaggiatoreolistico@gmail.com