



5

CONSIGLI
PER...

DORMIRE MEGLIO



**1. Vai a letto piú o meno
alla stessa ora**

**Il corpo funziona a
“modalità routine” Se gli
cambi l'orario ogni sera va
in tilt**

**Prova a essere costante
almeno nei giorni di scuola.**







2. Stop al telefono 30 minuti prima



La luce dello schermo dice al cervello che è giorno.

Risultato: addio sonno

Metti una sveglia che ti ricorda quando staccare e lascia il telefono lontano dal letto





3. Respira un minuto

**Funziona davvero,
prova questo: inspiri 4
secondi, espi 6.**

**Ripeti per un minuto: il
cervello passa in “modalità
relax”**






4. Cena leggera

Se vai a letto con lo stomaco pesante, dormirai male.

Meglio qualcosa di semplice: frutta, pane + proteine leggere





5. Stretching leggero

**Non serve essere acrobati:
fai 2–3 allungamenti
semplici.**

**La tensione scende, il
sonno sale.**

**È praticamente una
“modalità relax” attivata**

