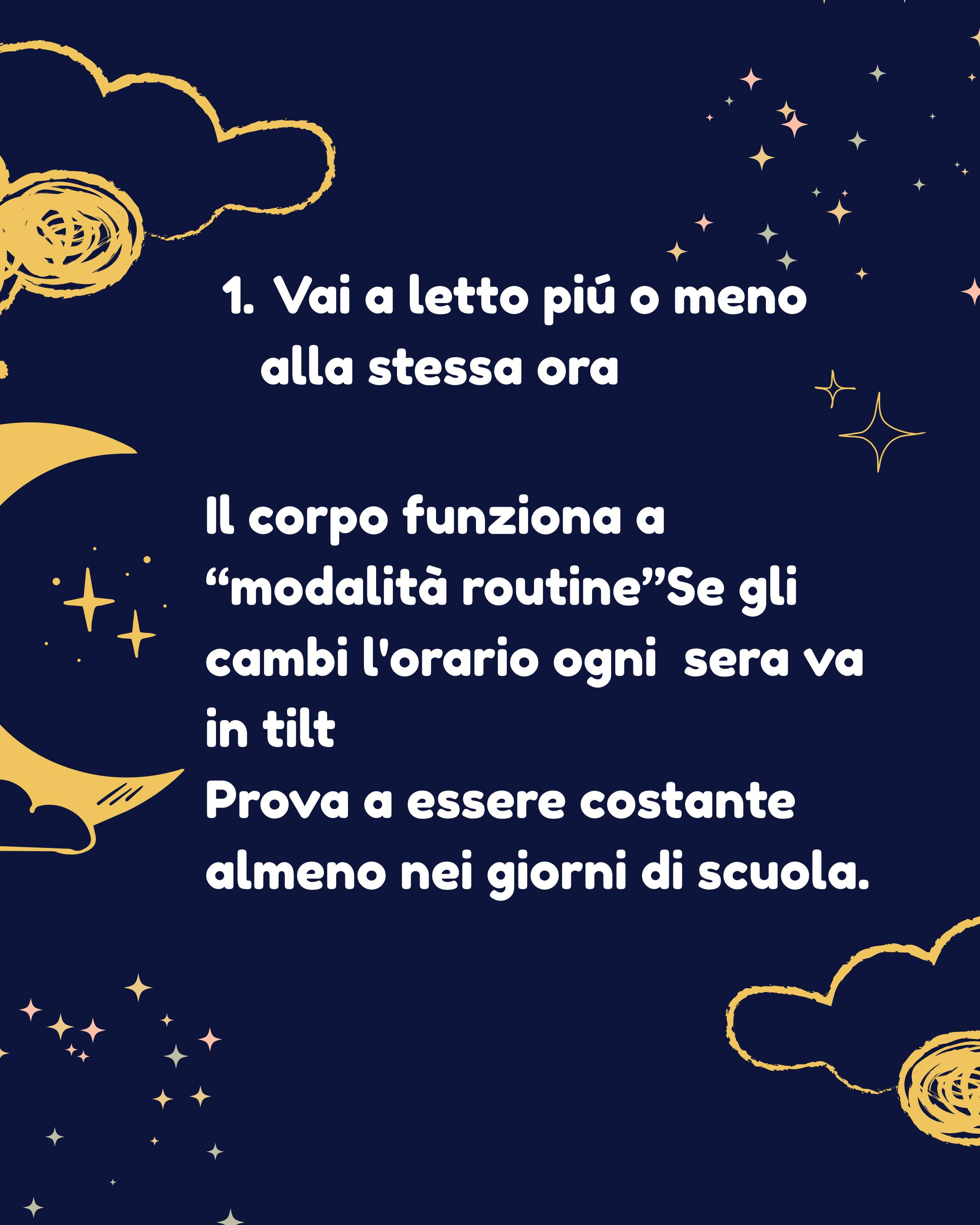




5  
CONSIGLI  
PER...

**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, espiri 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**