

# INSEGNAMI A SCORDARMI DI PENSARE...

Dormire ti è difficile? Forse è ora di mettere il cervello in modalità aereo.



## DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO



Per giovani stressati: 7–8 ore ogni notte, nel letto e senza schermi.

Serve per ricaricare corpo, mente e umore – senza sonno non vivi, sopravvivi.

## IGIENE DEL SONNO



- Stesso orario ogni giorno
- Niente schermi prima di dormire
- Stop caffè e alcol dal pomeriggio
- Muoviti (ma non di notte)
- Stanza buia, silenziosa e fresca
- Rilassati prima di dormire

**LA MODALITÀ NOTTE NON È SOLO PER IL TELEFONO.**