



Il **15 marzo 2019** è la giornata mondiale del SONNO...

Il sonno è fondamentale per la salute e ci aiuta a rimanere in forma e a mantenerci al top.

### **I segreti per un buon riposo**

I fattori indispensabili per un sonno corretto **sono tre, secondo gli esperti, la durata, l'assenza d'interruzioni e la profondità**. Per migliorare la qualità del riposo è possibile adottare piccole precauzioni, come regolare la temperatura della stanza (che dovrebbe oscillare tra i 15 e i 20 gradi, secondo la National sleep foundation), assicurarsi la lontananza da dispositivi elettronici (secondo alcune ricerche il bagliore emesso dagli smartphone può incidere sul rilascio di melatonina compromettendo il sonno) e leggere un libro.

Buona giornata,

Ornella.