

Sonno facile, di Shawn Stevenson

Sonno facile: vuoi dormire bene la notte? 10 consigli per dormire bene!

Sonno facile: come migliorare la qualità e la costanza del  nostro dormire. Durante la notte, il sonno sembra di essere per molti un momento arduo e difficile da realizzare. In attesa di una completa recensione del libro, ti confermo e riporto una serie di consigli per avere un sonno tranquillo ogni notte, anche per chi soffre di insonnia, essenziali per il nostro corpo, per una **buona salute**, per **avere energia** per affrontare qualsiasi compito il giorno successivo.

Vediamo quali sono i consigli e se volete scrivetemi nei commenti i vostri riscontri

1. **Esercizio fisico:** restare fisicamente attivi ogni giorno, ad esempio camminare, correre o nuotare, ci dà tre vantaggi chiave al fine di ottenere un sonno riposante: quando uno è stanco, con l'esercizio fisico dormiamo più velocemente, abbiamo una percentuale più elevata di sonno profondo e ci svegliamo meno spesso durante la notte.
2. **Il letto è fatto solo per dormire e per il sesso:** le altre attività come restare a letto per guardare la TV, leggere i social network, controllare la posta o giocare sul cellulare, sul tablet o sul laptop, non ci porta

alcun fattore positivo se vogliamo dormire meglio alla fine della giornata.

3. **Programma di routine:** per ottenere un buon sonno abbiamo bisogno di organizzarci e farlo in modo responsabile. Bisogna andare a dormire allo stesso orario ogni giorno e altrettanto fare con il risveglio, per quanto possibile. Addestrare il nostro corpo ci renderà più facile dormire e svegliarci più energici.
4. **Addio al tabacco:** anche a quello da fiuto, il fumo è un nostro grande nemico, per il sonno e tanto altro, oltre alla nostra salute in generale. La nicotina provoca nel nostro corpo un effetto che rende più difficile addormentarsi facilmente.
5. **Una zona di buon riposo:** il luogo in cui si dorme dovrebbe essere un tempio di pace e tranquillità. Cellulare, computer portatile o televisione, dovrebbero essere fuori dalla zona di riposo. Idealmente dovremmo dormire al buio. Il locale deve essere pulito e con pochi oggetti intorno, per facilitare l'atmosfera tranquilla che richiede un sonno ristoratore.
6. **Le bevande contenenti caffeina:** il caffè, il tè o bevande analcoliche, le possiamo desiderare un sacco per tutto il giorno, ma la caffeina ci può causare seri problemi al sonno durante la notte e anche aumentare la necessità di svegliarci per fare la pipì durante la notte.
7. **I sonniferi non sono buoni alleati:** prova ad evitare i sonniferi e consultare uno specialista è il modo più efficace per poterli eliminare nel più breve tempo possibile.
8. **Bere meno alcol:** l'alcol deprime il sistema nervoso e ci aiuta ad addormentarci. Tuttavia, questo effetto scompare dopo poche ore, causando in noi il svegliarci più volte durante la notte e impedendo un buon sonno. Oltre a questo, si verifica il russare e altri problemi respiratori che impediscono un buon sonno.
9. **Sonno breve:** il micro sonno è energia benefica per

continuare il resto della giornata, ma non un sonno lungo. Un massimo di 20 minuti ci porta grande energia. Inoltre, si evita così che la notte dopo non abbiamo sonno.

10. **Se non è possibile dormire è meglio alzarsi:** stare a letto più di 20 minuti svegli dopo essere andati a dormire ci indica che non siamo rilassati e che quindi ci costerà addormentarci. Alziamoci, leggiamo un po', e poi di nuovo a letto. Evitiamo circoli viziosi che non facilitano il processo del sonno.

Leggi l'estratto del libro!

