

## LE 10 REGOLE DI IGIENE DEL SONNO PER ADULTI

1. Andare a letto e alzarsi sempre alla stessa ora.
2. Non fare sonnellini pomeridiani più lunghi di 45 minuti.
3. Evitare l'assunzione eccessiva di alcool almeno nelle 4 ore precedenti al momento di coricarsi e non fumare.
4. Evitare la caffeina nelle 6 ore prima del momento di coricarsi. Questo include caffè, the e molte bevande gassate, così come il cioccolato.
5. Evitare cibi pesanti, speziati o particolarmente zuccherini almeno 4 ore prima del momento di coricarsi. Un leggero snack prima di coricarsi è accettabile.
6. Fare attività fisica regolarmente, ma non prima di coricarsi.
7. Usare un letto confortevole.
8. Mantenere una temperatura confortevole nella stanza da letto e mantenere ventilata la stanza.
9. Evitare tutti i rumori ed eliminare da luce ambientale per quanto possibile.
10. Usare il letto per dormire e per le attività sessuali. Non usare il letto come ufficio, studio stanza di ricreazione.