

Se dormire è un miraggio

È ormai chiaro che dormire bene è fondamentale per la propria salute. Può però capitare che pensieri intrusivi, sbilanciamenti ormonali, malattie croniche o uno stato di agitazione – solo per fare alcuni esempi – interferiscano con il sonno. Stephanie Romiszewski è una delle massime esperte di sonno del Regno Unito,

laureata in Psicologia e Medicina comportamentale del sonno. In *Pensa meno, dormi meglio* (Vallardi), l'autrice illustra come capire che cosa fare per tornare a dormire bene e quali strategie seguire. A partire dal risveglio, con le buone abitudini mattutine: alzarsi alla stessa

ora, esporsi alla luce del sole e muoversi, anche solo facendo una passeggiata o stretching.

50%
le donne nella
fascia di età
50-69 anni
invitate allo
screening
gratuito al
seno che
hanno aderito
ai controlli
nel 2024.

Fonte: gimbe.org



*Pensa meno,
dormi meglio*
di Stephanie
Romiszewski
(Vallardi).



Peso:20%