

Le regole PER UN DOLCE DORMIRE!



Coricarsi più o meno
alla stessa ora e alzarsi
alla stessa ora.

Non fumare.

Evitare pisolini
pomeridiani.

Praticare tecniche
di rilassamento.

Non praticare attività
sportiva la sera.

Assicurarsi che la stanza
da letto non sia
eccessivamente
riscaldata e non siano
presenti fonti di luce
eccessiva.

Alimenti da evitare:

- › Evitare alimenti eccitanti a partire dal tardo pomeriggio (caffè, tè, cioccolato, Coca Cola)
- › Evitare bevande alcoliche a cena
- › Evitare eccesso di liquidi
- › Evitare cibi ad alto contenuto in istamina (formaggi, insaccati, carne di maiale, crostacei).

Il consiglio del tuo farmacista



Integrazione

Per una migliore qualità del sonno:

1 cpr di Melatonina Complex
20 minuti prima di coricarsi,
per 1 mese; a seguire sospensione
per 15 giorni circa.

Per difficoltà nell'addormentarsi:

1-2 cpr di VALEROcomplex,
20 minuti prima di coricarsi.