

Checklist Igiene del Sonno

Usa questa checklist stampabile per scegliere piccole abitudini di sonno coerenti durante il giorno, la sera, la camera da letto e la mattina.

ANCORE DIURNE

- Prendi luce naturale entro la prima ora dal risveglio.
- Muovi il corpo durante il giorno, anche brevemente.
- Mantieni i sonnellini brevi ed evita di dormire nel tardo pomeriggio.
- Limita la caffeina dopo pranzo o il tuo orario limite abituale.

RILASSAMENTO SERALE

- Inizia una routine di rilassamento prevedibile 30-60 minuti prima di dormire.
- Attenua le luci intense e riduci gli schermi stimolanti.
- Scrivi le attività di domani prima di andare a letto.
- Scegli un'attività rilassante che non richieda sforzo.

PREPARAZIONE CAMERA

- Mantieni la stanza fresca, buia, silenziosa e confortevole.
- Usa il letto principalmente per dormire e l'intimità.
- Allontana orologi, telefoni e avvisi dalla vista diretta.
- Prepara tutto ciò che serve durante la notte prima di sdraiarti.

COSTANZA AL RISVEGLIO

- Imposta un'ora di risveglio che puoi ripetere la maggior parte dei giorni.
- Alzati dal letto se sei sveglio per un lungo periodo.
- Torna solo quando ti senti di nuovo assonnato.
- Tieni traccia di ciò che ha aiutato invece di giudicare una notte difficile.

NOTE DI STANOTTE
