

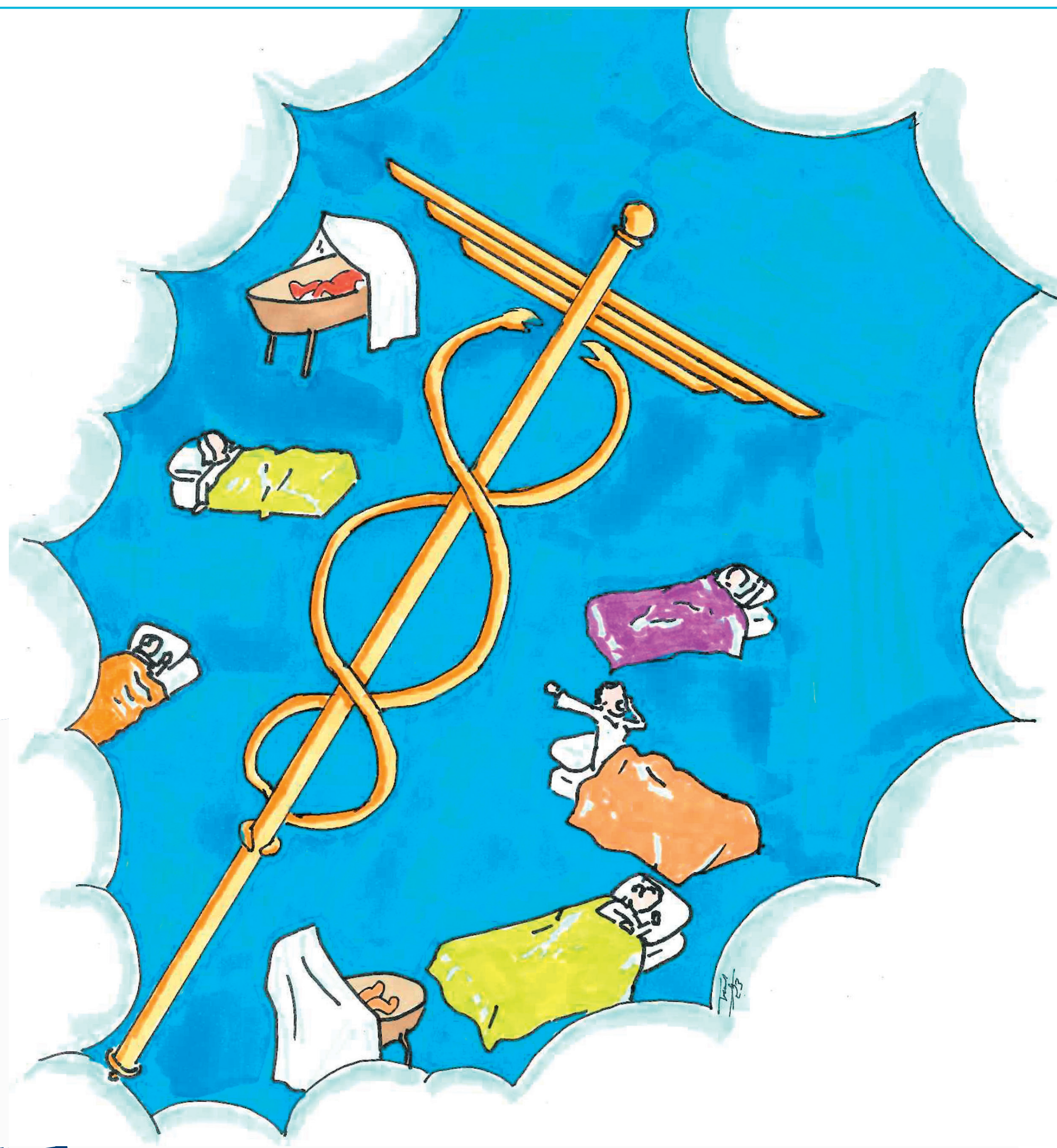


GRUPPO DI STUDIO
DRS - SIMRI

March 17, 2023 World Sleep Day[®]

Hosted by World Sleep Society

Sleep is Essential for Health



WHAT'S YOUR SLEEP LIKE? QUALE SONNO HAI?



NIGHT OWL / GUFO

She "night owl" tends to stay up late and be more active during the night hours, often staying awake until the early hours of the morning.

Night owl may have difficulty falling asleep or waking up early in the morning, and may prefer to sleep during the daytime hours. His energy increases in the evening.

Il "gufo del sonno" tende ad essere più attivo e sveglio durante le ore notturne, spesso sta sveglio fino alle prime ore del mattino, può avere difficoltà ad addormentarsi o a svegliarsi presto al mattino e preferisce dormire nelle ore diurne. La sua energia aumenta verso sera.



EARLY BIRD / ALLODOLA

The "early bird" prefers to wake up and starts his day early in the morning, he loves the morning sun and works best in the morning. His energy decreases by the evening. He goes to bed early.

"L'alloccola" si sveglia presto e inizia la sua attività durante le prime ore del giorno, ama vedere sorgere il sole, è più attivo al mattino. La sua energia si riduce verso sera e va a letto presto.



DORMOUSE / GHIRO

The "dormouse" wakes up late, takes a nap in the afternoon, goes to bed early. It's difficult for him to stay alert during the day.

Il "ghiro" si sveglia tardi, dorme nel pomeriggio e va a letto presto. È difficile per lui stare sveglio durante la giornata.



BEAR / ORSO

The "bear" snores when he sleeps. He wakes up tired, with a dry mouth. During the day he is irritable and he has poor concentration.

"L'orso" russa nel sonno. Si sveglia ancora stanco e con la bocca secca. Durante il giorno è irritabile ed ha scarsa concentrazione.

HOW Can I SLEEP BETTER? Come posso migliorare il mio sonno?

There are some good tips for getting a better sleep

Vi sono dei buoni consigli per avere un sonno migliore

