



# IL SONNO È COME L'ISOLA CHE NON C'È

## SLEEP IS LIKE NEVERLAND



Il sonno è essenziale per una buona salute. Segui i consigli per arrivare al tesoro e sapere come si può dormire bene e vivere meglio

*Sleep is essential for good health. Follow the advice to get to the treasure and to know how you can sleep well and live better*

Evitare rumori, luci forti, TV, computer e cellulari prima di dormire

*Avoid distractions such as noises, bright lights, clocks, TVs, smart phones and computers before go to bed*

Bisogna creare un ambiente favorevole al sonno, con un cuscino e materasso confortevoli. La temperatura della camera da letto non deve essere elevata

*Create a good sleeping environment. Have a comfortable mattress and pillow. Keep the room temperature cool*

Evitare caffeina e cibi abbondanti prima di dormire

*Avoid caffeine and large meals before bed*

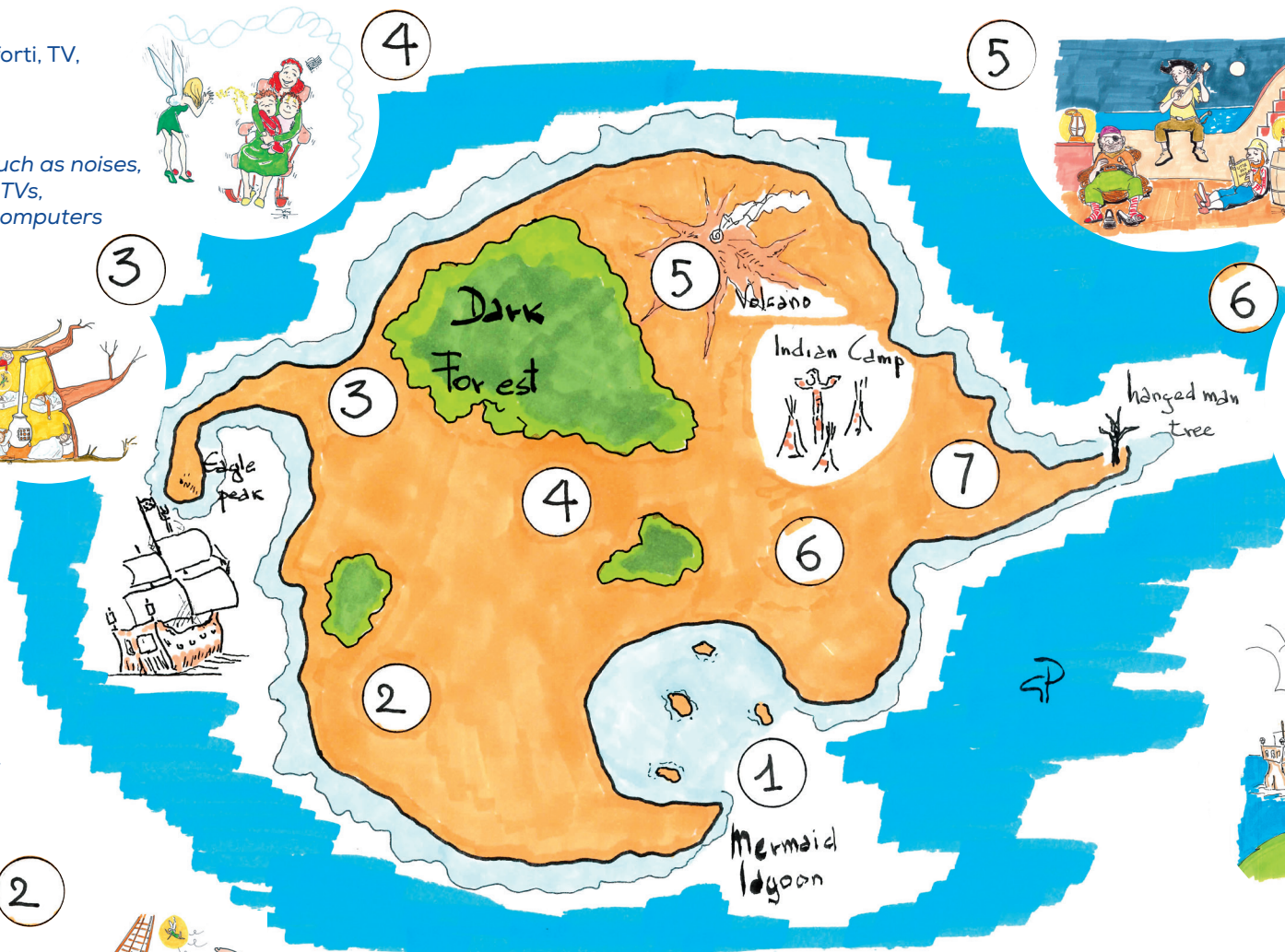


3

4

2

1



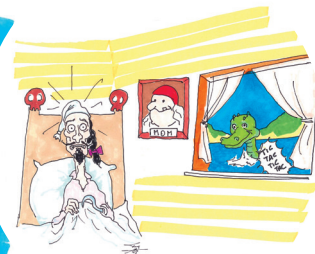
5



Bisogna trovare il tempo di rilassarsi prima di andare a dormire leggendo un libro o ascoltando musica

*Take time to relax before going to bed. Read a book or listen to the music*

6



Ridurre lo stress prima del sonno

*Reduce stress before Sleeping*

7



Dormi bene, vivi meglio

*Sleep well, be well*

Una vita sana all'aria aperta, l'esposizione al sole e l'assunzione di Vitamina D favoriscono un buon sonno

*Exposure to sun light during the day and Vitamin D supplementation improve sleep*

