



CRO Firenze

Ambulatorio Medico Specialistico di Diagnosi e Riabilitazione
Piazzale della Porta al Prato 34, 50123 Firenze
055/215113 – 055/216025
www.cro.firenze.it

NORME PER UNA CORRETTA IGIENE DEL SONNO

1. Alzarsi sempre alla stessa ora
2. Andare a letto soltanto quando si è stanchi
3. Stabilire rituali rilassanti prima di dormire (ad esempio leggere un libro)
4. Avere una dieta sana
5. Fare esercizio fisico regolarmente
6. Non fare esercizio fisico intenso nelle 4 ore che precedono il sonno
7. Mantenere un programma di sonno regolare
8. Evitare il caffè nelle 6 ore che precedono il sonno
9. Evitare fumo ed alcool
10. Se si ha necessità del riposo pomeridiano farlo sempre alla stessa ora
11. Non utilizzare pillole per dormire senza prescrizione medica
12. Cercare di evitare lo stress non necessario
13. Utilizzare il letto solo per dormire e non per guardare la televisione, studiare, leggere ecc
14. Curare l'aspetto della camera da letto in modo che sia molto confortevole
15. Bloccare luce e rumori quanto più possibile