

# PROTOCOLLO IGIENE SONNO

**IL TUO BENESSERE PERSONALE**



*Care lettrici e cari lettori,*

*Benvenuti nel viaggio più rigenerante che possiate immaginare: riscoprire l'arte di dormire bene. Questo non è solo una guida tecnica, ma una vera e propria roadmap verso il benessere più profondo.*

*Il sonno non è un lusso, è un bisogno fondamentale. È il momento in cui il nostro corpo si rigenera, la mente si riordina e l'anima si rinnova. Troppe volte lo abbiamo trascurato, sacrificato sull'altare della produttività, dimenticando che riposare è una forma di cura di sé.*

*In queste pagine, vi accompagnerò in un piccolissimo percorso che vi restituirà il diritto naturale al riposo. Scoprirete che dormire bene non è un'utopia, ma una scienza che possiamo imparare e praticare.*

*Mettetevi comodi, spegnete i dispositivi e preparatevi a riscoprire il più naturale dei rituali: un sonno profondo, rigenerante, che vi restituirà energia, lucidità e benessere.*

*Il viaggio inizia ora.*

*Buon riposo.*

## **PADRONEGGIA QUESTE 5 ABITUDITI**



### **DORMIRE**

Un sonno costante e di alta qualità è la tua priorità di vita numero 1.



### **DIETA**

Mangia ascoltando le tue reali esigenze e non per stress, noia o mancanza di organizzazione.



### **ESERCIZIO**

4 ore a settimana. Incorpora forza, cardio, flessibilità ed equilibrio.



### **FAMIGLIA E AMICIZIE**

Promuovi attivamente relazioni significative per creare una comunità.



### **COSE DA EVITARE**

Fast food, cibo spazzatura, fumo, svapo, alcol eccessivo e social media - e tutto ciò che crea dipendenza.

## IGIENE DEL SONNO



➤ Conosciamo tutti la sensazione energizzante di un'ottima notte di sonno. Ringiovanisce il corpo, aumenta la funzione cerebrale, potenzia il sistema immunitario e regola gli ormoni. È la base per il benessere e la longevità.

D'altra parte, la privazione del sonno compromette.

1. Essere costantemente svegli per 18 o 24 ore equivale ad avere un contenuto di alcol nel sangue dello 0,05% o dello 0,1%, rispettivamente. Negli Stati Uniti lo 0,08% è considerato legalmente intossicato.
2. Dormi in media sei ore o meno e hai 4,2 volte più probabilità di sviluppare il raffreddore comune.
3. Uno studio su giovani partecipanti sani ha mostrato un aumento del 20% dei livelli di S100-B dopo una singola notte di privazione del sonno, lo stesso dopo una lesione cerebrale traumatica.
4. Una notte con 4 ore di sonno ha mostrato una riduzione del 70% dell'attività delle cellule killer naturali in 18 partecipanti su 23. Una notte di sonno normale è stata sufficiente per ripristinare l'attività NK alla sua linea di base. Le cellule killer naturali sono ciò che sta uccidendo le cellule tumorali tra le altre funzioni. Gli studi preclinici hanno stabilito un legame causale tra la mancanza di inibizione del sonno della sorveglianza immunitaria e l'aumento della crescita tumorale nei modelli animali.

## IGIENE DEL SONNO



➤ La privazione del sonno diminuisce le funzioni cognitive, rallenta i riflessi e dà luogo a uno scarso processo decisionale. È collegato a malattie cardiache, diabete, obesità, ansia, depressione e immunità indebolita.

Fai solo una cosa per la tua salute: DORMI!

Padroneggia 10 abitudini.

- 1 Riformula la tua identità: sei un dormiente professionista. Fai del sonno la tua priorità numero 1. Niente influenza di più la tua esistenza conscia e inconscia. Pianifica la tua giornata intorno al sonno. È l'appuntamento più importante del tuo calendario. Il sonno ti renderà un top performer.
- 2 Crea una routine: imposta un orario specifico ogni sera per iniziare a rilassarsi, ad esempio: lettura, fare un bagno caldo, esercizi di respirazione, musica rilassante. Concentrati sull'impostare il tuo cervello in modalità sonno.
- 3 Appena sveglia assorbi la luce del mattino: esci entro i primi 15-30 minuti dal risveglio per impostare il ritmo circadiano e migliorare l'umore o utilizza un dispositivo di terapia della luce se la luce solare naturale non è disponibile.

## IGIENE DEL SONNO



- 4 Regolare la luce della sera: attenuare le luci da una a due ore prima di andare a letto per creare un'atmosfera rilassata. Usa l'illuminazione calda (il rosso è meglio) la sera. Installa filtri a luce blu sui tuoi dispositivi (ad esempio f.lux) e considera gli occhiali che bloccano la luce blu. Limita il tempo davanti allo schermo almeno un'ora prima di andare a letto e oscura la tua camera da letto.
- 5 Regola la temperatura della tua camera da letto: mantieni la temperatura della tua camera da letto tra i 15-19°C. Scegli biancheria da letto traspirante e indumenti da notte leggeri. Usa ventilatori o dispositivi di raffreddamento e considera di fare un bagno caldo prima di andare a letto.
- 6 Mantieni un orario di coricarsi coerente: scegli un ora per andare a letto che consenta di 7-9 ore a letto ogni notte. Evita di programmare le notti a tarda notte e sii coerente anche nei fine settimana. Imposta un allarme per rilassarti. Tieni traccia dei tuoi schemi di sonno con un diario o un tracker del sonno.
- 7 Cura il tuo ambiente di sonno: assicurati che la tua camera da letto sia silenziosa, buia e fresca. Investi in un materasso e cuscini comodi. Rimuovi le distrazioni e mantieni la tua camera da letto pulita e senza disordine. Prendi in considerazione l'utilizzo di una macchina per il rumore per compensare i suoni ambientali o i tappi per le orecchie, se necessario.

## IGIENE DEL SONNO



- ③ Mangia il tuo ultimo pasto del giorno ore prima di andare a letto: cerca di fare il tuo ultimo pasto della giornata almeno due ore prima di andare a letto ed evita pasti abbondanti vicini all'ora di andare a letto. Mangiare prima di coricarsi crea grandi richieste metaboliche nel tuo corpo, provoca fluttuazioni di glucosio nel sangue, riduce la produzione di melatonina e interrompe il processo naturale del tuo corpo di abbassamento della temperatura corporea centrale.
- ⑨ Evita gli stimolanti prima di andare a letto: cerca di evitare caffeina, alcol e altri stimolanti almeno 6 ore prima di dormire. La caffeina ha un'emivita di 6 ore nel sangue. Ciò significa che consumare una tazza di caffè 6 ore prima di andare a letto equivale a bere mezza tazza immediatamente prima di andare a letto! Opta per tisane o altre bevande rilassanti la sera.
- ⑩ Raccogli dati: tieni traccia delle tue abitudini e dei tuoi schemi di sonno con un diario o un tracker del sonno. Usa i dati per prendere decisioni informate e adeguamenti alla tua routine. Monitora e modifica continuamente le tue abitudini per ottimizzare la qualità del tuo sonno.

## CONCLUSIONI




*Care lettrici e cari lettori,*


*Avete appena iniziato il vostro viaggio verso un sonno rigenerante. Quello che avete letto è solo l'inizio di una trasformazione profonda.*

*Il sonno non è un optional, è il carburante della vostra vita. Ogni ora di riposo di qualità è un investimento in voi stessi: nella vostra salute mentale, fisica ed emotiva.*

*Per un percorso personalizzato e una guida completa che vi accompagni verso il benessere del sonno, vi invitiamo a:*

 *Contattarci*

 *Seguirci sui nostri canali*

 *Visitare il nostro sito web*

*Il sonno non è solo chiudere gli occhi. È ri-accendere la versione migliore di voi stessi.*

*Riposate bene, vivete meglio.*

*Con affetto,*

*Emanuela Donati*



**EMANUELA DONATI**  
PERFORMANCE COACH



*Nata a Roma nel 1981. Laureata in Scienze Motorie con Master universitari in Nutrizione Sportiva, Posturologia, Psicologia Sportiva, Terapia e Trattamento post Trauma ed Intervento.*

*Ex atleta dell'Esercito nel Nuoto, ha conquistato titoli Nazionali ed Internazionali. Ha allenato più di 1000 persone tra amanti dello Sport, ed Atleti Professionisti, accompagnandoli ad Olimpiadi e manifestazioni internazionali in tutto il Mondo sia come Tecnico, che come Preparatrice Fisica e Mentale.*



[www.dottoressaemanueladonati.it](http://www.dottoressaemanueladonati.it)



[dott.ssa\\_emanueladonati](https://www.instagram.com/dott.ssa_emanueladonati)



[Dott.ssa Emanuela Donati](https://www.facebook.com/Dott.ssaEmanuelaDonati)