



# Sveglia, dormiglione!

(CARLSBAD, CA) – ZZZZZzzzzz. Come dormi ultimamente? Stai facendo abbastanza pisolini? O la mattina sbadigli mentre sei in macchina e ti appisoli durante le riunioni ad ora di pranzo?

Se senti il bisogno di dormire, non sei il solo. La *National Sleep Foundation* [Fondazione Nazionale del sonno] riporta che il 58% degli americani soffre di insonnia. Questo risultato arriva al 67% se si considerano donne e anziani.

Alleggerire l'agenda da alcuni impegni è il primo passo per godersi più ore di sonno. Ma non è abbastanza. Il vostro corpo ha bisogno di sonno di qualità. E adottare alcuni di questi cambiamenti farà la differenza.

- **“Di di no” alla caffeina** – C'è una ragione se di mattina hai voglia di quella tazzina di caffè. La caffeina aumenta il tuo battito cardiaco e la pressione del sangue. Ti fa essere vigile. L'assunzione di caffeina può darti una spinta la mattina, ma può rovinarti il sonno se la mangi o bevi verso la fine della giornata. Il corpo ha bisogno fino a 7 ore per eliminare la caffeina. Perciò, prova ad evitarla durante il pomeriggio e la sera.
- **Riduci i grassi** – I ricercatori della Federal University di San Paolo (Brasile) hanno scoperto che una cena ricca di grassi aumenta il rischio di sonno disturbato. Questo perché i grassi vengono digeriti in modo diverso rispetto ai carboidrati. Se non hai abbastanza tempo per digerire i grassi prima di infilarti nel letto, potresti svegliarti con il mal di stomaco.
- **Abbassa la temperatura** – Abbassare il termostato di notte può aiutarti a dormire più profondamente. Una stanza fresca ti aiuta ad abbandonarti alla tua temperatura corporea, il che è necessario per raggiungere un sonno profondo. La National Sleep Foundation [Fondazione Nazionale del sonno] consiglia una temperatura tra i 13°-24°.
- **Fai movimento** – Fare movimento può aiutarti a combattere lo stress della vita di tutti i giorni, permettendoti di mettere da parte le tue preoccupazioni e di goderti il sonno quando arriva la notte. Il fondatore e CEO di Jazzercise, Judi Sheppard Missett, consiglia un minimo di 30 minuti di esercizio fisico almeno 4 volte alla settimana.
- **Datti una regola** – Quasi tutti gli esperti del sonno concordano che una regolare tabella del sonno aumenti la qualità del tuo sonno. Il tuo ritmo circadiano, il flusso naturale dell'energia del tuo corpo prendono forma. Vai a letto più o meno alla stessa ora ogni notte e svegliati circa alla stessa ora ogni mattina.
- **Calmati** – Se vai a letto dopo una frenetica, indaffarata, super-impegnata giornata, probabilmente ti sarà impossibile addormentarti. Prova a limitare il tempo che passi davanti ad uno schermo – del computer o della TV- prima di andare a dormire, così che il tuo cervello abbia il tempo di calmarsi. Impegna il tuo tempo in attività rilassanti prima di andare a dormire, come un bagno caldo o delle letture leggere.

Jazzercise, creato da Judi Sheppard Missett, è il principale programma di fitness-dance del mondo, che conta più di 7.800 istruttori che insegnano 32.000 classi alla settimana in U.S. e nel resto del mondo. Dal 1969, milioni di persone di tutte le età e di ogni livello di allenamento hanno colto i vantaggi di questo programma completo, studiato per migliorare la resistenza cardiovascolare, la forza e la flessibilità. Per maggiori informazioni su Jazzercise visita il sito [www.jazzercise.com](http://www.jazzercise.com)!