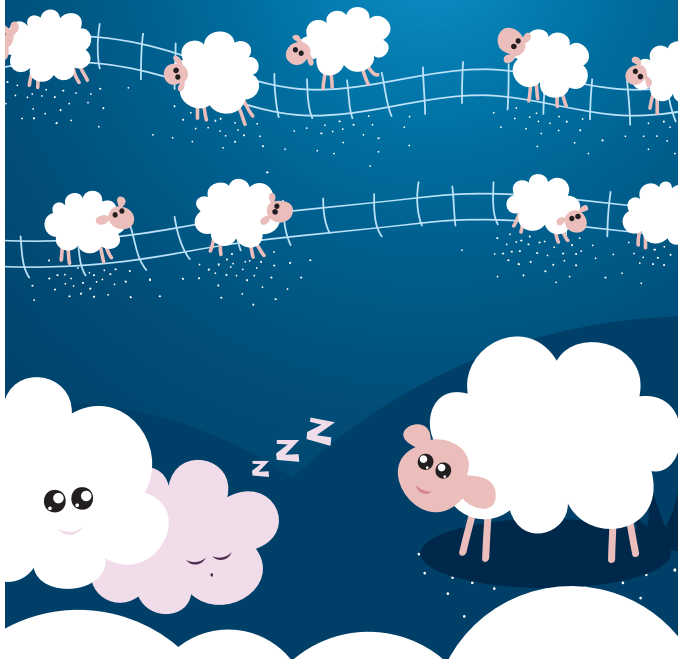


# Giornata mondiale del **sonno**

Ti aspettiamo in farmacia il **me**se di **marzo** per scoprire i consigli su come **dormire bene**



# LO SAPEVI CHE...

## Per dormire bene, è meglio:

- Evitare di fumare, bere bevande alcoliche e assumere cibi e bibite eccitanti a base, ad esempio, di caffeina e ginseng
- Dormire in un ambiente buio e silenzioso
- Consumare una cena semplice e leggera
- Se ci si sveglia durante la notte e non si riesce più a riaddormentarsi, alzarsi e leggere qualcosa
- Mantenere una regolarità degli orari del sonno ed evitare sonnellini, soprattutto la sera

Ti aspettiamo in farmacia per la  
Giornata mondiale del  
**sonno**

che si terrà il  
**18 marzo 2016**

Per maggiori informazioni, chiedi al tuo farmacista!

