

Sonnellino pomeridiano: SI o NO?

I pareri femminili sono discordi a questo riguardo. Alcune donne ne traggono piacere e benessere, riportano che un breve sonnellino di dieci o quindici minuti possa alleviare lo stress e rinnovare l'energia. Alcune donne, tuttavia, sostengono di sentirsi peggio dopo un sonnellino (soprattutto se a letto) oppure, più semplicemente affermano di non riuscire a dormire per così brevi periodi di tempo e finiscono per perdere un'ora o più nel tentativo di un breve sonno rivitalizzante.



IL CONSIGLIO IN PIU'

- Se ti piace "schiacciare" un pisolino fallo in posizione seduta, aiutandoti a rilassarti con la respirazione.
- Se vai a letto sicuramente tenderai ad addormentarti in modo più profondo e a sentirti intontita se non dormi abbastanza.
- 25 minuti: è la durata ottimale di un sonnellino secondo alcuni studi.