

CHIARA FERRAGNI Altro che crisi, in famiglia è sempre lei in sella



Chi

TRE GRANDI ESCLUSIVE



ALESSIA MARCUZZI

VACANZE DA SINGLE SULL'ISOLA DELL'AMORE



PAMELA PRATI

ADESSO FREQUENTA UN MODELLO DI 19 ANNI!



CESARA BUONAMICI

LA MIA EDIZIONE SPECIALE DEL GRANDE FRATELLO

HARRY & MEGHAN

SIAMO TORNATI!

GRUPPO MONDADORI

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - AUT n° MIPA / LO - NO / 231 / A.P. / 2020 Periodico ROC
Austria €5,00 - Belgio €4,00 - Canada CAD 8,00 - Germania €5,50 - Lussemburgo €5,50 - Portogallo (CONT.) €4,00 -
U.K. GBP £ 3,50 - Spagna €4,00 - Svizzera Italiana CHF 5,50 - Svizzera Tedesca CHF 5,90 - Svizzera Francese CHF 5,90 - USA: \$ 7,10

€ 2,00



Da qualche settimana siamo tornati a puntare la sveglia per tornare a scuola o in ufficio. E il cambiamento ha avuto conseguenze sul benessere psicofisico di adulti e bambini comportando malesseri transitori, primo tra tutti la difficoltà ad addormentarsi. Abbiamo chiesto a **Valentina Antonini, pharma influencer di Blendistrict**, qualche consiglio per agevolare un riposo che sia davvero ristoratore.

Domanda. Perché è così difficile riprendere i "vecchi" ritmi dopo le vacanze?

Risposta. «Il rientro dalle ferie porta con sé nuovi pensieri e giornate più faticose sia a livello fisico sia mentale. Normalmente l'ormone dello stress, il cortisolo, raggiunge il suo picco al mattino e scema la sera. Ma, se siamo stressati, il livello di cortisolo rimane alto anche la sera e disturba il sonno».

D. In questo caso, e in generale, che cosa possiamo fare per migliorare la qualità del sonno?

R. «Prima di tutto dobbiamo fare attenzione a quello che portiamo a tavola a cena. Vietato abbuffarsi e anche digiunare: meglio optare per un pasto leggero a base di proteine vegetali, in associazione a carboidrati complessi. Limitiamo l'assunzione di caffeina e alcol. E poi regolariz-

**LE
REGOLE
ANTI
STRESS**

*Cibi leggeri, via gli
smartphone e a letto
sempre alla stessa ora.
Se poi non ti addormenti?
Prova gli integratori e...
buon riposo!*

di Alessandra Pappalardo

#RELAX

SILENZIO!

SOGNI d'oro

MELATONINA EXPRESS

LABORATOIRES Vitarmony

Sonno e Jet Lag

RAPIDO ASSORBIMENTO

Agisce fisiologicamente senza creare abitudine

COMPRESSE OROSOLUBILI

Il cortisolo diventa un ormoni che si produce in tutto il corpo. Il suo livello è alto al mattino e scende la sera. Se siamo stressati, il livello di cortisolo rimane alto anche la sera e disturba il sonno. Normalmente l'ormone dello stress, il cortisolo, raggiunge il suo picco al mattino e scema la sera. Ma, se siamo stressati, il livello di cortisolo rimane alto anche la sera e disturba il sonno. Normalmente l'ormone dello stress, il cortisolo, raggiunge il suo picco al mattino e scema la sera. Ma, se siamo stressati, il livello di cortisolo rimane alto anche la sera e disturba il sonno.

NUOVA FORMULA



GIANLUCA MECH

BUON SONNO
TRANQUILANCE

CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DEL TEMPO RICHIESTO PER PRENDERE SONNO (melatonina)
CONTRIBUISCE AL RILASSAMENTO (SONNO) (L-tryptofano) E AL BENESSERE MENTALE (ginseng)

INTEGRATORE ALIMENTARE

a base di melatonina, estratto di lippia, papavero rosso, passiflora e L-tryptofano

GLUTEN FREE - LACTOSE FREE

10 FLACONI

2

1• Melatonina Express, **Vitarmony Laboratoires**, € 6,30. 2• Buon Sonno, **Gianluca Mech**, € 13,90.

3• Bone Promoter B Plus, **Biomolecular Diagnostic**, € 10.

Bone Promoter
Melatonina

Integratore alimentare a base di Melatonina

Biomolecular Diagnostic

Contenuto netto 30 ml

1 AL BISOGNO

60 COMPRESSE OROSOLUBILI

GUSTO MENTA

SENZA ZUCCHERI

Vitavea