

# Com'è la tua qualità del sonno?

Il sonno è un elemento chiave che influenza direttamente lo stile di vita ed è riconosciuto come un importante **fattore utile per migliorare la salute pubblica**.

## SONNO ED ESERCIZIO FISICO

L'ottimizzazione del sonno può avere un'**influenza significativa su diverse capacità motorie**. Miglioramenti della durata e della qualità del sonno sembrano migliorare i tempi di reazione, la precisione e le prestazioni di resistenza.

**L'attività aerobica regolare ad intensità moderata** è consigliata nel trattamento o nella prevenzione dei disturbi del sonno. **Allenarsi prima di andare a dormire** potrebbe non disturbare necessariamente il riposo notturno in coloro che hanno una buona qualità del sonno.



## SONNO E NUTRIZIONE

C'è relazione tra la durata del sonno e l'obesità. Gli studi hanno dimostrato che **chi dorme meno tende ad assumere più energia durante il giorno**, in particolare da grassi e snack. È stato inoltre dimostrato che **chi dorme meno di 7 ore al giorno consuma una minore varietà di alimenti**, con assunzione di proteine, carboidrati, fibre e grassi inferiori rispetto ai chi ha una migliore qualità del sonno (7-8 h di sonno a notte).

## LO SAPEVI CHE...

“ Una scarsa qualità del sonno può aumentare il rischio di infortuni negli sportivi. ”

### PRODOTTO

## RESTORE

INTEGRATORE ALIMENTARE AD ALTO CONTENUTO DI VITAMINE A, C ED E

Restore è formulato per le esigenze di chi è sottoposto ad intenso sforzo fisico, come chi pratica sport, con 200 mg di Vitamina C che contribuisce al mantenimento della normale funzionalità del sistema immunitario durante e dopo l'esercizio fisico intenso.



### BIBLIOGRAFIA

Luyster FS, Strollo Jr PJ, Zee PC, Walsh JK, M Boards of Directors of the American Academy of Sleep, S the Sleep Research. Sleep: a health imperative. Sleep 2012;35(6):727e34.

Buysse DJ. Sleep health: can we define it? Does it matter? Sleep 2014;37(1): 9e17.

Watson AM Sleep and Athletic Performance. Curr Sports Med Rep. 2017 Nov/Dec;16(6):413-418. doi:10.1249/JSR.0000000000000418.

Helen S. Driver, Sheila R. Taylor, Exercise and sleep, Sleep Medicine Reviews, Volume 4, Issue 4, 2000, Pages 387-402, ISSN 1087-0792.

St-Onge MP, Mikic A, Pietrolungo CE. Effects of Diet on Sleep Quality. Adv Nutr. 2016 Sep 15;7(5):938-49. doi: 10.3945/an.116.012336. Print 2016 Sep.