

I segreti di un sonno perfetto



"Il sonno è un bisogno irrinunciabile che merita attenzione e rispetto". Inizia così questo interessante volume dedicato al **buon riposo**. Tra gli argomenti trattati i meccanismi del dormire, le funzioni del sonno, i problemi che possono sorgere a qualsiasi età, **da bambini come da anziani**.

Gli autori, Luigi Ferini Strambi **esperto di medicina del sonno** da oltre 25 anni e Manuela Maria Campanelli, giornalista specializzata in informazione medico scientifica portano in un **linguaggio semplice e chiaro** storie di vita vissuta e consigli pratici per dormire nel miglior modo possibile.

Nel volume vengono analizzati anche i principali disturbi del sonno: dall'**insonnia**, al problema del **russare**, al **jet-lag** fino alla **narcolessia** e al **sonnambulismo**. Il volume "**Un sonno**

perfetto. I segreti per riposare, dormire, vivere meglio" è una lettura da consigliare a chi vuole conoscere i segreti del buon dormire o a chi vuole riappropriarsi del sonno sano per stare meglio con il proprio corpo e con gli altri, una volta usciti da sotto le coperte.

Un sonno perfetto.

I segreti per riposare, dormire, vivere meglio

Autori Luigi Ferini Strambi e Manuela Maria Campanelli

Editore Sperling & Kupfer

Anno 2008

Prezzo euro 17

Pagine 238

Tema correlato

[I rimedi contro l'insonnia](#)