

Leggere prima di dormire, anche solo per pochi minuti, è un rimedio contro lo stress

In un mondo che ci spinge a essere sempre più performanti, trovare un metodo per gestire lo stress e migliorare la qualità del sonno, concedendoci un riposo veramente sereno, è diventato un obiettivo comune. Tra le molteplici teorie e tecniche per conciliare un sonno tranquillo, alcune più efficaci di altre, una spicca per la sua semplicità e capacità di produrre risultati concreti: leggere anche solo per poco tempo. Uno studio condotto dall'Università del Sussex ha dimostrato che dedicare sei minuti alla lettura prima di andare a letto è uno dei metodi più efficaci per ridurre lo stress. I ri...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati.** Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni. **Grazie** se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

Ricordami

Accedi

[Password dimenticata](#)