



Rigenerarsi durante il sonno

Tra gli innumerevoli effetti negativi della pandemia, la ricerca ha riscontrato un peggioramento della qualità del sonno. Ansia, stress, risvegli notturni causati dalla preoccupazione, insonnia vera e propria... Insomma una generalizzata epidemia di stanchezza. Cosa fare per riequilibrare i ritmi di veglia e sonno? Innanzitutto cercare di mantenere ritmi regolari (7 h di sonno per notte, andare a letto e risvegliarsi alla stessa ora), evitare i media (soprattutto news e programmi che possono agitare) e gli schermi luminosi (come e-reader & co.) 1 ora prima di andare a dormire, non fare attività fisica 2 ore prima del sonno, dedicandosi piuttosto ad attività rilassanti come leggere, meditare, fare una doccia calda. Un altro elemento importante da considerare è il materasso: influenza la qualità del sonno di 1 persona su 3.

Dorelan, azienda di primo piano nel settore con la produzione di materassi e complementi 100% Made in Italy, ha messo a punto **ReGeneration**: non un semplice materasso, ma un vero e proprio progetto complessivo per la cura

di sé, oggetto anche di una ricerca condotta in collaborazione con il Centro di Medicina del Sonno dell'IRCCS Ospedale San Raffaele Turro a Milano. **ReGeneration si contraddistingue per l'elasticità e la qualità dei materiali e, in particolare modo, per la capacità di garantire una perfetta distribuzione del peso, tenendo conto anche dei movimenti del corpo durante il sonno.** L'azienda ha lavorato anche sul comfort e sugli aspetti che regolano il bilanciamento del microclima corpo-materasso (benessere termico). Senza tralasciare l'ergonomia e il design.



Myform Regen, il materiale innovativo di cui è composto, lavora sui meccanismi di termoregolazione del corpo che aiutano ad addormentarsi e a riposare meglio. È costituito da un'innovativa struttura molecolare che lo rende particolarmente elastico e poco sensibile alla temperatura ambientale; assorbendo il peso riduce la sensazione di rigidità percepita, privilegiando il comfort in qualunque posizione di riposo.

ReGeneration in vendita presso i punti vendita Dorelan
www.dorelanregeneration.com/it