

HO SOLO DORMITO MEGLIO!

Gli Italiani e il “Super potere” del sonno

**I BENEFICI DI UNA BUONA NOTTE DI SONNO
SPERIMENTATI DAL 90% DEGLI ITALIANI**



**DOPO UNA BUONA NOTTE DI SONNO,
GLI ITALIANI VORREBBERO AVERE IL
SUPERPOTERE DI ESSERE:**

42% DI BUON UMORE O SUPER RILASSATO

23% SUPER INTELLIGENTE O SUPER PERFORMANTE

7% SUPER CREATIVO

GLI ITALIANI E IL SONNO: UN ETERNO DUELLO CON IL CUSCINO



2 su 10
SI ALZANO SENTENDOSI
FRESCHI E RIPOSATI

8 su 10
HANNO DIFFICOLTÀ
AD ADDORMENTARSI

6 su 10
HANNO UN SONNO
DISCONTINUO

COME SI SVEGLIANO?



41%

**COME “ZOMBIE”:
SI TRASCINANO PER CASA
ADDORMENTATI**

Restano a letto finché possono,
pospongono deliberatamente la sveglia.
Tra la Gen Z sono il 47%
e tra i Millenials sono il 46%



33%

**COME “LEPRI”:
PIMPANTI, SCATTANTI,
SUBITO ATTIVI**

Si addormentano subito, hanno un
sonno continuo e si alzano quando
suona la sveglia o anche prima.
Tra i Baby Boomers salgono al 42%.



26%

**COME “TROLL”:
IRRITABILI E DA CUI
TENERSI ALLA LARGA**

Vanno a letto tardi, hanno un sonno
discontinuo e quando si svegliano
hanno bisogno di riposare ancora.

PERCHÈ NON DORMONO BENE?



50% STRESS



39% ANSIA



38% PREOCCUPAZIONI
FAMILIARI

COSA FANNO PER DORMIRE MEGLIO?

**ACCORGIMENTI
PRIMA DI CORICARSI**

EVITA DI BERE
CAFFÈ O TÈ
38%

EVITA PASTI
ABBONDANTI O PESANTI
36%

**CURA DELL'AMBIENTE
IN CUI SI DORME**

DORME IN UNA
STANZA IL PIÙ
POSSIBILE BUIA
40%

DORME
ALLA GIUSTA
TEMPERATURA
37%

DORME IN
UNA STANZA
SILENZIOSA
31%

**ATTIVITÀ SVOLTE
PRIMA DI DORMIRE**

GUARDA TV O
SMARTPHONE A LETTO
42%

LEGGE
UN LIBRO
24%

**COADIUVANTI
DEL SONNO**

BEVE BEVANDE
CALDE
22%

PRENDE MELATONINA O ALTRI
INTEGRATORI NATURALI
21%

