

Agenda Olistica - Checklist della Buonanotte

1. Preparazione della casa

- Accendere luci soffuse nelle stanze utilizzate
- Chiudere bene porte e finestre
- Controllare che non ci siano ostacoli lungo il percorso verso il bagno
- Impostare una temperatura confortevole (18-21°C)

2. Routine personale

- Andare in bagno prima di coricarsi
- Lavarsi denti e viso
- Indossare il pigiama comodo
- Bere un bicchiere d'acqua

3. Relax e benessere

- Ascoltare musica rilassante o suoni naturali
- Fare 3 respiri profondi
- Leggere una breve pagina o guardare foto care
- Spegnerne dispositivi luminosi almeno 15 minuti prima di dormire