



Sono spesso
nervosa e irritabile

Al mattino mi sveglio
più stanca di quando
sono andata a letto!

Mi sveglio spesso
di notte e faccio fatica
a riaddormentarmi

Non dormo
abbastanza

Di giorno
faccio fatica
a concentrarmi

Di notte mi sveglio
in continuazione
e di giorno mi sento
a pezzi!

Mi sveglio troppo
presto al mattino

Giornata Nazionale del Dormiresano

4^a Giornata
Mondiale del Sonno

18 marzo 2011

Il buon sonno si vede dal... mattino

Per maggiori informazioni
sul Progetto Morfeo Dormiresano consulta il sito
www.morfeodormiresano.it



WORLD ASSOCIATION OF SLEEP MEDICINE



ASSOCIAZIONE ITALIANA
DI MEDICINA DEL SONNO



Dormiresano

In collaborazione con
sanofi aventis

La salute, la cosa più importante