

Checklist Salute del Sonno

25 controlli per trasformare la tua camera da letto in un luogo che ti ricarica davvero.

Stampa questa checklist e tienila sul comodino per una settimana. Spunta ogni punto che hai già sistemato: ogni casella vuota è un'occasione concreta per migliorare la qualità del tuo riposo. Non serve fare tutto in una volta — parti dai punti della sezione 1 e 2, che fanno la differenza più grande.

1. Il letto e la sua posizione

- ☐ Il letto non è addossato alla parete che ospita il contatore elettrico, il quadro elettrico o la caldaia (nemmeno sul lato opposto del muro).
- ☐ La testata è appoggiata a una parete piena, non sotto una finestra o in linea diretta con la porta.
- ☐ Dormi bene in questa posizione da tempo: niente risvegli sempre alla stessa ora, niente sensazione di stanchezza al mattino nonostante le ore dormite.
- ☐ Se sospetti una zona di disturbo (sonno agitato ricorrente solo in quel punto), hai provato a spostare il letto di almeno 50-80 cm e osservato le differenze per 2-3 settimane.
- ☐ Sotto il letto non ci sono oggetti accatastati, scatole o dispositivi elettronici: lo spazio respira.

Suggerimento — Gli animali domestici sono ottimi indicatori: i cani tendono a evitare le zone di disturbo, i gatti a cercarle. Osserva dove si accuccia spontaneamente il tuo.

2. Elettrosmog in camera da letto

- ☐ Il telefono di notte è in modalità aereo, oppure fuori dalla camera. Se ti serve la sveglia, usane una a batteria.
- ☐ Il router Wi-Fi non è in camera da letto e, se possibile, di notte è spento (molti router hanno una programmazione oraria).
- ☐ Nessuna prolunga, ciabatta o trasformatore acceso sotto il letto o dietro la testata.
- ☐ Lampade e dispositivi sul comodino sono ad almeno un braccio di distanza dalla testa.
- ☐ Hai verificato cosa c'è dietro la parete della testata: TV, frigorifero o forno a microonde della stanza adiacente contano anche attraverso il muro.
- ☐ Se il tuo materasso ha molle metalliche tradizionali e dormi vicino a fonti elettriche, hai valutato le alternative (lattice, memory, molle insacchettate schermate).

Suggerimento — Regola pratica: la zona a un metro intorno alla tua testa durante il sonno dovrebbe essere la più "pulita" di tutta la casa.

3. Luce e buio

- ☐ La camera di notte è davvero buia: tende oscuranti o mascherina se ci sono lampioni o insegne fuori dalla finestra.
- ☐ Nessun LED di standby acceso nel campo visivo (TV, caricabatterie, prese smart): copriili o spegnili.
- ☐ Nell'ultima ora prima di dormire usi solo luci calde e basse (lampade da terra o comodino, mai il lampadario centrale).
- ☐ Niente schermi (telefono, tablet, TV) almeno 30-60 minuti prima di dormire, o almeno con filtro luce blu e luminosità minima.
- ☐ Al mattino ti esponi alla luce naturale entro un'ora dal risveglio: aiuta a regolare il ritmo sonno-veglia.

4. Aria, materiali e temperatura

- ☐ Aeri la camera ogni giorno, almeno 5-10 minuti, anche in inverno.
- ☐ La temperatura notturna è fresca: idealmente tra 16 e 19 °C.
- ☐ Niente muffa visibile su pareti, angoli o dietro l'armadio; se c'è condensa ricorrente, hai individuato la causa.
- ☐ Biancheria da letto in fibre naturali (cotone, lino, lana) e lavata regolarmente.
- ☐ Piante, profumatori elettrici e diffusori sono fuori dalla zona notte o usati con moderazione.

5. Routine e abitudini serali

- ☐ Vai a dormire e ti svegli più o meno alla stessa ora, anche nel weekend.
- ☐ Niente caffè, tè nero o energy drink dopo metà pomeriggio.
- ☐ La cena è leggera e consumata almeno 2-3 ore prima di coricarti.
- ☐ Hai un piccolo rituale di decompressione: lettura, respirazione, stretching leggero o qualche pagina di diario.
- ☐ La camera è dedicata al riposo: niente scrivania con lavoro a vista, niente pila di cose "da fare" sul comodino.

Il tuo punteggio

20-25 caselle spuntate: la tua camera è un alleato del sonno. Mantienila così.

13-19: buona base, ma c'è margine. Sistema prima i punti delle sezioni 1 e 2.

Meno di 13: la tua camera sta probabilmente lavorando contro di te. Scegli tre punti da sistemare questa settimana e riparti dalla checklist tra un mese.

Vuoi capire se il problema è la posizione del letto?
Fai il test gratuito su www.geopatia.it e leggi le guide del blog.