

Il sonno è un momento di rilassamento e distensione, anche muscolare: il corpo deve avere spazio per potersi allungare!

Un letto troppo corto non permette di distenderci in tutta la nostra lunghezza. Il rischio, se i piedi toccano il fondo del letto, è di dormire rannicchiati, una posizione in cui è tecnicamente impossibile rilassarsi e allentare le tensioni.

dormire
pedano

**la lunghezza
minima del
letto è data
dalla vostra
altezza
più 20 cm**