

La qualità dell'aria durante la notte è un fattore decisivo per un buon sonno.

Oltre alla sana abitudine di aprire le finestre al mattino, va ripetuto lo stesso procedimento anche la sera, quando il ricambio d'aria è ancora più importante: saranno proprio quei 5 minuti l'ossigeno che respireremo durante la notte!

Si raccomanda di aprire bene la finestra: un semplice spiffero non basta per un buon ricambio.

*dormire*  
**pedano**

**areate  
la camera da  
letto almeno  
5 minuti  
mattino e sera**