

Marzo mese del sonno: consigli utili in farmacia

Pubblicato: Martedì 1 Marzo 2016



A **marzo e aprile**, quando la **qualità del sonno** può essere **compromessa dall'arrivo della primavera e dal cambio di orario** e quando in tutto il mondo, il 18 marzo 2016, si celebra la **Giornata mondiale del sonno**, le **farmacie della Rete Farmacisti Preparatori** promuovono una **campagna di sensibilizzazione sull'importanza del dormire bene**.

I cittadini che entreranno in questi mesi **in una delle 312 farmacie Rete riceveranno utili consigli su come migliorare la qualità del proprio sonno** e come favorirlo. Assieme al farmacista di fiducia potranno **compilare il questionario sull'igiene del sonno** per avere un panorama più chiaro su cosa possa interferire sulle ore di riposo.

Assieme ai consigli del farmacista verrà consegnata la **scheda consiglio sul dolce dormire** per avere sempre con sé tutte le indicazioni sullo stile di vita e sull'alimentazione da seguire per favorire il riposo.

I cittadini sono invitati a controllare sul sito www.retefarmacistipreparatori.it la farmacia Rete più vicina e a rivolgersi ai farmacisti per avere tutte le indicazioni su come dormire bene.

Le farmacie aderenti all'iniziativa in provincia di Varese sono:

Farmacia Baraldi – Via Adriatico, 6 – 21100 Bizzozero VA

Farmacia Ferraris – Via San Camillo, 1/2 – 21053 Castellanza VA

Farmacia Stefini – Via Giovanni XXIII, 39 – 21020 Cazzago Brabbia VA

Farmacia Raimondi – V.le Europa, 34- 21050 Gorla Maggiore VA

Farmacia Leoncini – Via Frua, 26 – 21047 Saronno VA

Farmacia Fraschini – Piazza Xxvi Maggio, 4 – 21100 Varese VA

Maggiori informazioni sull'iniziativa:
<http://www.retefarmacistipreparatori.it/eventi/giornata-mondiale-sonno-2016/195>

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it