

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