

# **Guida finestra di sonno per manager che dormono 5-6 ore ma che vogliono qualità di 8 ore**

---

## **Quando iniziare la finestra**

- Se devi svegliarti alle 6:30 e vuoi 6 ore di sonno il rituale inizia alle 23:15 (45 minuti prima)
  - Se sei irregolare non importa l'orario esatto, ma che la sequenza sia sempre la stessa
-

## Fase 1 - Spegnimento dei dispositivi (5 minuti)

**Timing:** 45 minuti prima di dormire

- Spegni il telefono completamente
- Chiudi laptop e TV
- Una schermata luminosa sopprime la melatonina fino al 50%

**Se non puoi:** occhiali anti-luce blu + modalità lettura notturna

## Fase 2 - Ambiente di sonno (5 minuti)

- Temperatura 16–19°C (il sonno arriva quando la temperatura corporea scende)
- Buio: niente luci. Se non puoi: maschera per gli occhi
- Rumore: silenzio totale. Se non possibile: rumore bianco (ventilatore, app)

## Fase 3 - Preparazione del corpo (15 minuti)

### Opzione A: bagno/doccia calda (10-15 minuti)

- Acqua calda 38–40°C per 15 minuti
- 30 minuti dopo il bagno, la temperatura corporea scende e aiuta l'addormentamento

### Opzione B: respirazione + stretching (se non hai tempo)

- 5 minuti respirazione 4-7-8
- 2-3 minuti stretching lieve (collo, spalle, braccia)

## Fase 4 - Rituale chiusura narrativa (10 minuti)

Il cervello ha bisogno di una "fine di giornata" consapevole.

Materiale: carta e penna (NON digitale)

Step:

1. Scrivi 3 cose concluse oggi
  - Es. "Ho finito il report"
  - Es. "Ho avuto un'insight utile"
  - Es. "Ho risolto un conflitto"
2. Scrivi 1 cosa che affronterai domani (solo 1, specifica)
  - Es. "Decido sulla strategia Q1"
  - NON fare una lista infinita
3. Leggi la lista ad alta voce
  - Consolida le "conclusioni" quando le dici

## Pilastro 2 - Ritmo circadiano (anche con poco sonno)

### Tattica 1 – Luce naturale al mattino

Timing: entro 30 minuti dal risveglio

- Esci all'aperto o stai vicino finestra (est/sud)
- 10–20 minuti di luce naturale
- Resetta il ritmo circadiano e sincronizza cortisolo

Effetto: shift workers con sonno 6h + luce mattutina = -40% insonnia

### Tattica 2 – Timing del caffè

NON bere caffè appena sveglio

- Aspetta 90 minuti dopo il risveglio
- Caffè alle 6:30 → blocca adenosina fino alle 22:00
- Caffè alle 8:00 → blocca adenosina fino alle 23:30 (più facile dormire)

### Tattica 3 – Ridurre la luce blu dopo le 19:00

Dalle 19:00 in poi:

- Riduci la luminosità dello schermo al 30-40%
- Dalle 20:00 indossa occhiali anti-luce blu
- La luce blu sopprime melatonina fino al 50%

## Pilastro 3 - Recupero attivo diurno

### Tattica 1 – Power nap di 20 minuti

Timing: 6-8 ore dopo il risveglio  
Se ti svegli 6:30 → nap tra 14:00-14:30

Esecuzione:

- 20 minuti esatti (timer impostato)
- Posto buio (auto, ufficio, camera)
- 20 min = NREM 2 (sonno leggero rigenerante)

NON 30 minuti: entri nel sonno profondo, ti svegli peggio

Effetto: ripristina prefrontale al 70-80%

### Tattica 2 – Meditazione o riposo vagale (10 minuti)

Se non puoi fare nap:

- 10 minuti respirazione 4-7-8 dopo pranzo
- Oppure: 10 minuti yoga restorative (posizioni passive)

Effetto: attiva il parasimpatico, riduce il cortisolo, aumenta la chiarezza del 30%/40%

### Tattica 3 – Niente alcol

L'alcol riduce il sonno REM

- Se domani hai una riunione critica salta l'alcol questa sera
- Alcol + 7 ore di sonno = qualità peggiore di un sonno pulito di 6 ore

## Timeline di cambiamento

Periodo	Cosa aspettarsi
Giorni 1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo addormentamento ↓ (5-10 min vs 20-30)</li> <li>• Risvegli ↓ (1-2 vs 3-4)</li> </ul>
Settimane 1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonno profondo ↑</li> <li>• Energy afternoon ↑</li> <li>• Focus mattutino ↑</li> </ul>
Settimane 3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualità stabilizzata</li> <li>• Cortisolo ritmo naturale</li> </ul>
8+ settimane	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immunità ↑</li> <li>• Memoria ↓</li> <li>• Umore stabile</li> <li>• Infiammazione cerebrale ↓</li> </ul>

## Errori comuni da evitare

- ✗ Usare il letto per email/lavoro (cervello = "alert mode")
  - ✗ Variare orario ogni sera (ritmo circadiano non sincronizza)
  - ✗ Pensare nap risolve 4h sonno (recupera solo 30% deficit)
  - ✗ Melatonina come "pillola magica" (funziona solo se ritmo disallineato)
-



## **Checklist settimanale**

Stampa questa pagina e traccia ogni giorno:

## Traccia i benefici (7 giorni)

Compila prima del protocollo e dopo 7 giorni:

### PRIMA

- Orario medio addormentamento: \_\_\_\_
- Risvegli notturni (numero medio): \_\_\_\_
- Energia alle 15:00 (scala 1-10): \_\_\_\_
- Focus mattutino (scala 1-10): \_\_\_\_
- Umore generale (scala 1-10): \_\_\_\_

### DOPO 7 GIORNI

- Orario medio addormentamento: \_\_\_\_
- Risvegli notturni (numero medio): \_\_\_\_
- Energia alle 15:00 (scala 1-10): \_\_\_\_
- Focus mattutino (scala 1-10): \_\_\_\_
- Umore generale (scala 1-10): \_\_\_\_

Qual è il cambiamento più notevole?

---

## Cosa fare da domani

1. Stasera: spegni il telefono 45 min prima di dormire
2. Domani mattina: esci all'aperto entro 30 min dal risveglio
3. Domani pomeriggio: fai power nap di 20 minuti 14:00-14:30
4. Prossimi 7 giorni: rispetta l'orario del sonno fisso ( $\pm 30$  min), fai il rituale di chiusura narrativa
5. Fine settimana: valuta. Quali tattiche hanno funzionato?

## Variazioni intelligenti

### Se dormi ancora 5-6 ore dopo la seconda settimana

- Aggiungi power nap di 20 min (14:00-14:30)
- Niente alcol le sere prima dei giorni ad alta pressione
- Continua con luce naturale mattutino e segui il ritmo caffè

### Se soffri di insonnia cronica (>30 min per addormentarsi)

- Estendi il rituale a 60 minuti
- Aggiungi un bagno caldo (opzione A sempre, non stretching)
- Consulta uno specialista del sonno (alcuni hanno problemi circadiani profondi)

### Se fai molti viaggi (cambio fuso orario)

- Mantieni il rituale di chiusura narrativa anche in viaggio
- Usa luce naturale per resettare il ritmo circadiano nel nuovo fuso
- Aspetta 3-4 giorni prima di valutare la qualità del sonno nel nuovo fuso

## Domande comuni

D: E se non posso fare un power nap?

R: Fai 10 minuti di respirazione 4-7-8 dopo pranzo. Non è perfetto come 20 min di nap, ma riduce comunque il cortisolo pomeridiano del 30%.

D: E se la mia azienda non permette power nap?

R: Fai il nap in auto (parcheggiata), nella sala riunioni vuota, o a casa se lavori da remoto. 20 minuti nascosti sono meglio di zero nap.

D: E se dormo già 7-8 ore ma male?

R: Applica comunque il protocollo. La qualità conta più della quantità. Molti dormono 8 ore frammentate (male) quando potrebbero dormire 6 ore profonde (bene).

D: Quanto tempo prima di vedere risultati?

R: Addormentamento più facile: giorni 1-3. Energia pomeridiana: settimana 1-2. Qualità stabilizzata: settimana 3-4.