

ALTRI ARTICOLI DI **Interattivi**

- 1 **Gli appuntamenti della Salute del mese di marzo**
- 2 **Allerta femore, come evitare le cadute**
- 3 **Sonno ideale: quante ore dormire età per età**
- 4 **La dieta salva-denti per prevenire la carie**

Sei in: [Repubblica](#) > [Salute](#) > [Interattivi](#) > [Gli appuntamenti della Salute del mese di marzo](#)

T T

0 1 2

INTERATTIVO

Gli appuntamenti della Salute del mese di marzo

Oggi si celebra la Giornata mondiale del rene, domani quella del Sonno e domenica la Giornata del Focchetto Lilla dedicata ai disturbi del comportamento alimentare. Dal 16 al 22 marzo, invece, si celebra la settimana mondiale del Cervello. Ecco gli appuntamenti di Salute più importanti del mese di marzo.

Oggi si celebra la Giornata mondiale del rene, domani quella del Sonno e domenica la Giornata del Focchetto Lilla dedicata ai disturbi del comportamento alimentare. Dal 16 al 22 marzo, invece, si celebra la settimana mondiale del Cervello. Ecco gli appuntamenti di Salute più importanti del mese di marzo.

a cura di IRMA D'ARIA

[Lo leggo dopo](#)



4) Giornata mondiale del Sonno (13 marzo)

Il Consorzio Produttori Italiani Materassi di Qualità e l'Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS) celebrano la Giornata Mondiale del Sonno, programmata per il 13 marzo 2015, con una guida completa al corretto riposo notturno che fornisce i consigli pratici e le indicazioni scientifiche per aiutare tutti a dormire meglio e cominciare la giornata con le energie giuste. Lentezza di riflessi, con rischio per incidenti sul lavoro e al volante, decadimento dei rendimenti nelle attività diurne, perdita di memoria e irritabilità, sono solo alcune delle conseguenze di una notte insonne e situazioni che tutti noi almeno una volta abbiamo sperimentato. La Guida "Come dormire bene", è disponibile gratuitamente online al link www.consorzio-materassi.it/it-it/come-dormire-bene e contiene tutte le regole base di igiene del sonno, cosa fare e cosa non fare prima di andare a dormire, quante ore è necessario dormire ad ogni età, come si dorme in gravidanza e come rilassarsi prima di coricarsi.

la Repubblica KAPERSKY®

3 mesi a soli 19,99€
di notizie e sicurezza internet su tutti i tuoi dispositivi

[SCOPRI ORA](#)

Trovaci su Facebook

la Repubblica

la Repubblica piace a 2.105.001 persone.

Plug-in sociale di Facebook

Guarda Anche

Palermo, la tangente da 100 mila euro: Cinquanta lunedì, prima del consiglio...

Webnotte, Rocco Hunt a casa di Lucio: "Ho scelto me"

I commercianti lo odiano! Non vogliono farti scoprire questo...
sponsorizzato da MadBid.com

Fiat Panda da 9.450€. Anticipo 0, TAN 0 e TAEG 3,05%.
sponsorizzato da Fiat

Promoted Links by Taboola

L'investimento su misura che fa **CRESCERE** i tuoi risparmi.

[Provalo gratis](#)