

In occasione della Giornata mondiale del sonno, scopriamo grazie ad Alexa come la tecnologia può migliorare la qualità del nostro sonno

Milano, 16 marzo 2022 – Svegliarsi riposati, pieni di energie e rigenerati a molti potrà sembrare un sogno o un lontano ricordo. Nonostante un buon sonno sia una componente importantissima per la salute, oggi sono davvero tante le persone che avrebbero bisogno di dormire meglio.

Esistono strumenti che possono venirci in aiuto per gestire meglio questo aspetto e migliorare il ciclo e la qualità del sonno: **Alexa**, ad esempio, grazie alla quale possiamo creare la nostra *'sleep routine'* perfetta. La prima cosa che possiamo fare è **impostare un reminder**: ad esempio, già dalle 19:00 potremo chiedere alla nostra assistente vocale di **abbassare gradualmente l'intensità delle luci** di casa e **regolare il termostato*** su una temperatura piacevolmente tiepida, così da creare un ambiente adatto al sonno che faciliti il rilassamento.

Una volta creata l'atmosfera giusta, sarà il momento di praticare della **mindfulness** che ci aiuterà a liberare la mente e faciliterà l'addormentamento. Basterà dire **"Alexa, avvia la mia meditazione"** per rilassare il corpo e rinforzare la mente grazie a esercizi di meditazione tramandatici dalle antiche tradizioni orientali e supportati dalla scienza moderna. Gli esercizi sono adatti sia per principianti che per praticanti esperti, ed è possibile scegliere la durata della sessione, variabile tra 5, 10 o 15 minuti.

Anche la **musica** può favorire il sonno e su **Amazon Music** ci sono tanti contenuti che possono aiutarci ad entrare facilmente nel mondo dei sogni: è sufficiente chiedere ad Alexa di riprodurre alcune **playlist dedicate** come [Dream Time](#), [Peaceful Meditation](#) o [Musica per dormire**](#) per scivolare piacevolmente tra le braccia di Morfeo.

Inoltre, è possibile riprodurre in loop suoni rilassanti come, ad esempio, il ticchettio della pioggia, lo sciabordio dell'oceano o il rumore di un temporale in arrivo, grazie alla Skill [Barattolo dei sogni](#).

Tramite le Skill per bambini, Alexa pensa anche al riposo dei più piccoli e può raccontare loro splendide favole della buonanotte – con la semplice richiesta **"Alexa, racconta una favola della buonanotte"** – trasportandoli ogni sera in un magico mondo di fiaba.

Infine, quando ormai saremo ad un passo dal mondo dei sogni, per ringraziarla, possiamo augurare ad Alexa la [buonanotte](#).

* É necessario un dispositivo compatibile con Alexa.

** Potrebbe essere richiesto un abbonamento separato.

Amazon

Amazon è guidata da quattro principi: ossessione per il cliente piuttosto che attenzione verso la concorrenza, passione per l'innovazione, impegno per l'eccellenza operativa e visione a lungo termine. Amazon punta ad essere l'azienda più attenta al cliente al mondo, il miglior datore di lavoro al mondo e il luogo di lavoro più sicuro al mondo. Le recensioni dei clienti, lo shopping 1-Click, i suggerimenti personalizzati, Prime, Logistica di Amazon, AWS, Kindle Direct Publishing, Kindle, Career Choice, i tablet Fire, Fire TV, Amazon Echo, Alexa, la tecnologia Just Walk Out, Amazon Studios e il Climate Pledge sono alcune delle innovazioni introdotte da Amazon. Per maggiori informazioni, visitate il sito www.aboutamazon.it e seguite Amazon.it su [Instagram](#), [Facebook](#) e [Twitter](#).