



## Al Cam di Monza un incontro sull'insonnia al femminile

*MONZA - Oggi un nuovo appuntamento con i "Tè dell salute" organizzati dal Cam. Nella sede di via Martiri delle Foibe, alle 17.45, si parlerà dei problemi del sonno che colpiscono molte donne. La partecipazione è gratuita, ma occorre prenotare*



Quando prendere sonno è davvero un'impresa. Neanche il classico metodo di contare le pecorelle aiuta a finire nella braccia di Morfeo. Poi magari, a notte ormai inoltrata, ci si addormenta ma dopo poche ore la sveglia inesorabilmente suona.

Per affrontare il problema dell'insonnia, diffuso soprattutto tra le donne, il Cam organizza un incontro ad hoc inserito nel ciclo di conferenze "I tè della salute".

Appuntamento lunedì 20 marzo alle 17.45 nella sede di via Martiri delle Foibe 7 dove, sorseggiando una tazza di tè, si potranno seguire i consigli degli esperti relatori dell'incontro "Morfeo capriccioso: sonno e ritmi femminili".

Alla conferenza parteciperanno una ginecologa, una psicologa e un medico di medicina complementare che spiegheranno alle partecipanti i motivi alla base dell'insonnia in rosa che compare spesso durante la gravidanza e la menopausa.

Oltre a fornire utili suggerimenti per affrontare al meglio questo disturbo che certamente non fa iniziare nel migliore dei modi la giornata di migliaia di donne.

La partecipazione è gratuita ma per motivi organizzativi è necessario confermare la presenza telefonando a Sara Casati allo 039.2397450 o inviando un'email a [sara.casati@synlab.it](mailto:sara.casati@synlab.it).