



## Torna l'ora solare, ecco come gestirla. Tra un dolcetto e uno scherzetto



Doppio appuntamento per la settimana dell'anno numero 43. Tra un dolcetto e uno scherzetto domenica 31 si festeggia Halloween, ma si torna anche all'ora solare.

Dovremo spostare le lancette dell'orologio dalle 03 del mattino alle 02. E non è escluso che il cambio d'ora porti con sé disturbi e difficoltà di adattamento ai nuovi ritmi. Per contenerli chi tende a coricarsi tardi dovrà andare a letto prima, mentre chi ci va presto, è bene mantenga il suo bioritmo per guadagnare un'ora di sonno.

Per il resto la Luna, ogni giorno calante, ci aiuterà a preparare con successo confetture e conserve, a dedicarci al guardaroba e al cambio di stagione.

Se poi i primi freddi stanno lasciando segni sulla nostra pelle, cogliamo l'occasione per effettuare trattamenti decongestionanti e purificanti per la pelle del viso e del corpo, massaggi e scrub.

riproduzione riservata ®

Ultimo aggiornamento: Lunedì 25 Ottobre 2021, 14:49

© RIPRODUZIONE RISERVATA

