

TIPS FÖR BÄTTRE SÖMN

Undvik koffein, nikotin eller alkohol. Koffein vet nog de flesta att de skall undvika då det är uppiggande och nikotin kan också ha den effekten. Alkohol kan tyckas göra dig trött men faktum är att när det förbränns, väcks kroppen upp.

Håll sovrummet så mörkt som möjligt. Studier har visat att även svaga ljus som från strömlampan på TV'n eller digitalboxen kan störa din sömn.

Varva ned ett par timmar innan du skall lägga dig. Jobba alltså inte timmarna före läggdags.



Alpha Plus

Motionera och se till att försöka vara ute så mycket som möjligt i dagsljus, speciellt under vinterhalvåret. Vår biologiska klocka läser av dagsljuset och stryr in oss på att vara vakna på dagen och trötta på natten. T ex stängs melatoninproduktionen (sömhormonet) av när kroppen känner att det är dag.

LÄGG DIG EN HALVTIMME TIDIGARE. DET ÄR MYCKET LÄTTARE ATT LÄGGA TILL GOD SÖMN PÅ KVällen AN PÅ MORGONEN.

Se till att sovrummet inte är för varmt, gärna mellan 13 och 16 grader eftersom kroppen har svårare att återhämta sig när det är varmt. Vi sover bäst när kroppstemperaturen ligger på 36 grader och vi sover som sämst när kroppstemperaturen är 37 grader.

*! din säng får du bara sova eller ha sex!
Du får inte läsa, se på TV eller äta. Lär din kropp att koppla på sömnen när du lägger dig istället för att bli hungrig...*