

## 10 tips för bättre sömn

Vi har alla för mycket att göra, så vila från allt och ladda upp med en god natts sömn.

Kvaliteten och kvantiteten på sömnen kan vara det som mest påverkar hur produktiv du blir nästa dag.

Tio tips som hjälper dig att få den sömn du behöver och förtjänar.



- Sov och var vaken på regelbundna tider, även på helgerna.
- Skaffa dig en regelbunden, avslappnande rutin för när du går och lägger dig, t.ex. ett varmt bad och sedan en bok, eller lyssna på lugnande musik.
- Skapa en sömnavänlig miljö som är mörk, tyst, bekväm och sval.
- Sov på en bekväm madrass med en skön kudde.
- Använd inte sovrummet för något annat än sömn och sex. Det bästa är att se till att inte ha arbetsmaterial, datorer och TVapparater i sovrummet.
- Ät inte senare än två till tre timmar innan du normalt går och lägger dig.
- Motionera regelbundet. Avsluta träningen minst ett par timmar innan du går och lägger dig.
- Undvik nikotin (dvs. cigaretter och andra tobaksprodukter). Nikotin kan leda till dålig sömn om du röker precis innan du går och lägger dig.
- Undvik koffein (t.ex. kaffe, te, choklad) innan du går och lägger dig. Det kan hålla dig vaken.
- Undvik alkohol innan du går och lägger dig. Det kan leda till störd sömn senare under natten.
- Sist, men inte minst, rekommenderas att hålla sovrummet svalt. Dock behöver du undvika att frysa under natten. Luften skall vara sval, men täcket värmande. Fryser du lätt om fötterna, använd ett par sockor eller värmeflor.

Här kommer en lista på "sömnhjälpmedel"

Spikmatta/ kudde, Värmekudde, Värmeflor, Avslappningsmusik, Wake-up-lights

Dessa artiklar finns att köpa i vår webbutik [www.HouseofGifts.se](http://www.HouseofGifts.se)