

# 10 tips för bättre sömn

Om du känner dig slutkörd, kämpar med att hålla fokus eller är irriterad på småsaker, kan det vara en god idé att börja titta lite på dina sömnvanor. För de allra flesta står inte sömnen högt på prioritet och det påverkar välmåendet mer än man tror. Men det är ganska enkelt att skapa en bra rutin som ger bättre sömn.

Att somna runt kl 22 och sova minst 7-9 timmar varje natt stärker den cirkadiska rytmen, förbättrar hormonbalansen och är en av de viktigaste grundpelarna för din hälsa.

## 10 tips för bättre sömn:

- Gå och lägg dig vid samma tid varje kväll
- Minska på eller uteslut helt kaffe och koffein
- Stäng av dator/tv/mobil/läsplatta på kvällen, 1-3 h innan sovdags
- Ät inte inom två timmar före läggdags
- Gå inte och lägg dig hungrig
- Motionera regelbundet och gärna utomhus i dagsljus
- Var försiktig med att dricka för mycket vätska på kvällen
- Se till att ditt sovrum är tillräckligt mörkt, svalt och tyst
- Investera i en bra säng och sköna sängkläder/täcke/kudde
- Se till att ha en skön kvällsrutin som signalerar till kroppen att det snart är läggdags
- Känn efter när du är trött och ignorera inte det. Gå och lägg dig!



## Fördelar med sömn

- Ger energi för att ta bra beslut
- Stärker immunförsvaret
- Höjer närvaro, fokus och kreativitet
- Du blir mer alert och har lättare att koncentrera dig
- Påverkar ditt humör positivt och minskar ångest, irritation och mental utmattning
- Ökar din sexuella lust

Viva  
vardag