

SOV GODT

GODE RÅD FOR BEDRE SØVN



Legg deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen



Unngå å sove på dagtid. Trenger du hvile - begrens middagsluren til maks 20 minutter



Ikke drikk kaffe, te eller cola etter klokka 17



Å være fysisk aktiv gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid



Hvis du er en «klokkekikker» om natta - gjem klokka



Soverommet bør være mørkt og kjølig, og unngå bruk av pc og mobil på senga



Dersom du ikke får sove - ikke bli liggende å vri deg, men stå opp og gjør noe annet



Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg over