

Gode søvnråd



- ✓ Ha fast leggetid og leggerutine, unngå store forskyvninger i helger.
- ✓ Spis kveldsmat, og la maten synke litt før leggetid.
- ✓ Tilrettelegg for rolige aktiviteter den siste timen før leggetid, unngå skjermbruk.
- ✓ Ha tid til en god prat på sengekanten for å tømme hodet.
- ✓ Skru av mobilen for å unngå surfing i senga.
- ✓ Ha det mørkt og kjølig på soverommet.
- ✓ En aktiv dag med mye dagslys hjelper på nattesøvnen.