

# GOD NAT & SOV GODT

"Det er skønt! Jeg er lige vågnet efter en god nats søvn - frisk i kroppen og klar til dagen."

"Åh. Har sovet elendigt. Der er næsten ikke noget værre end en lang nat, hvor jeg har vendt mig hvileløst i sengen."

## ... Hvilket udsagn passer BEDST på dig?

Søvn er **fysiologisk nødvendig** og **essentiell** for, at mennesket overhovedet kan fungere!

### OPTIMER din søvn sådan her:

- gør dig skærmmfri og sluk mobilen 1 time før sengetid
- sjat-sov ikke inden sengetid—det ødelægger dit søvnpres og forværrer din nattesøvn
- gå i seng og stå op på nogenlunde samme tidspunkt hver dag (max +/- 1 time)
- prioriter din søvn, så du ligger i din seng 7-8-9 timer hver nat
- gear ned før sengetid (læs en bog, lyt til en podcast, tag et varmt bad, snak med din familie)
- spis ikke fed mad inden sengetid, da det aktiverer dit stofskiftesystem lidt for meget
- gå ikke sulten i seng, da du så har for mange stresshormoner i kroppen.
- vær fysisk aktiv i løbet af dagen
- invester i den seng, som passer til dig og giver din krop mulighed for hvile - søg eksperthjælp til køb

### FORDELE ved at optimere din søvn:

- \* du træner immunforsvaret, så det er i form
- \* din ydeevne bliver bedst
- \* du får kvalitetssøvn
- \* din hjerne tænker klart
- \* du bliver den bedste version af dig selv

### VIDSTE DU at:

- \* Dit soveværelse måske er det sted i dit hjem, der er allervigtigst?
- \* Når du er vågen, styrer hjernen din krop—men når du sover, slapper musklerne af og beskytter ikke dine led mod at ligge i forkerte stillinger, så derfor er du afhængig af, at din madras og pude støtter dig rigtigt.
- \* Hvis du er sulten før sengetid, så er det godt at tage et stykke rugbrød med ost, en portion havregryn eller en banan.

\* Morgenmad synkroniserer døgnrytmen og sætter gang i stofskifteprocessen, og et godt aftensmåltid hjælper, så man ikke får for meget lyst til slik inden sengetid. Døgnrytmen er meget vigtig.

\* Det er vigtigt med nok lys, ved det produceres serotonin, som hjælper til at regulere opmærksomhed, adfærd og kroppens temperatur.

\* Det er vigtigt med nok mørke, ved det produceres melatonin på de rigtige tidspunkter. Melatonin hjælper med at regulere vores døgnrytme og vores søvn.

\* Sideliggende sovestilling er at foretrække, fordi det er her, cerebrosproinalvæsken, der ligger omkring hjernen, skylles igennem på bedst mulige vis. Hvis denne proces ikke fungerer optimalt, kan hjernen blive prædisponeret for visse sygdomme, der påvirker hjernen.

\* Din pude er afgørende for, om du ligger godt i sengen og kan slappe af i kroppen.

\* Den rigtige madras understøtter hele din krop og giver dig en rolig og afslappet søvn.

\* Som tommelfingerregel anbefaler branchen, at du udskifter din madras hvert 7. år for at fastholde den optimale støtte, komfort og en god hygiejne. Hvis din madras har sat sig, så den har en tydelig nedsyning, skal du skifte den.

\* Hvis en madras er for hård kan den blokere den overfladiske blodcirkulation.

\* Hvis du af og til kan have lidt udfordringer med enten at falde i søvn eller at du vågner om natten, så stå op i 5-10-15 minutter—væk fra sengen.

\* Det er vigtigt, at dit nervesystem associerer sengen med et sted, hvor du sover. Igen—sengen er KUN til søvn og sex. Lad være med at bruge sengen til alle mulige andre ting - og når du ikke skal sove - for så associerer din hjerne sengen som et sted, hvor der ikke nødvendigvis skal soves.

"Søvnen er den prisme, hvorigennem alt det andet skinner" - søvneekspert Mikael Rasmussen