

Fiks din (dårlige) søvn



Faktor	Trin 1	Trin 2	Trin 3
Nærmiljø i hjem og soveværelse	Sørg for at der er helt mørkt i soveværelset. Mørklægningsgardiner og/eller brug en sovemaske.	Sluk for lys og elektronik kl. 22:00.	Sørg for at der ikke er alt for varmt i soveværelset. Hellere et lidt køligt soveværelse med en bastant dyne.
Vaner	Sæt vækkeuret til kl. 6:00 eller 7:00. Det kan godt være, at du er træt når vågner så tidligt efter at være gået sent i seng. Men så er du til gengæld også træt, når det bliver aften	Din seng og dit soveværelse er kun til at sove i...eller erotik. Farvel til TV i soveværelset, at have computer/smartphone/tablet med i seng.	Hvis du sover i løbet af dagen, så højst et powernap på 15 minutter.
Stimulanser og kost	Skær ned på alle koffeinholdige drikke (kaffe, cola, Red Bull, Cult o.s.v.). Højst 2 kopper kaffe eller ½ L energidrik dagligt og senest til/ med frokost. Og allerhelst et totalt stop.	Skær hårdt og drastisk i dit forbrug af tilsat raffineret sukker i slik, is, sodavand, snacks, morgenmadsprodukter, frugtyoghurt, is, junk food, saftvand og hvad du selv kommer i/på mad og drikkevarer.	Spis proteinrig morgenmad og frokost med masser af grøntsager og sundt fedt men færre kulhydrater. Spis et aftensmåltid rigt på kulhydrater i form af kartofler, søde kartofler, brune ris, quinoa, boghvede, fuldkornspasta, reelt fuldkornsbrød samt masser af grøntsager, noget sundt fedt og en smule protein.
Motion og bevægelse	Bevæg dig hver dag og mindst 30 minutter i form af at cykle og gå.	Træn 15-45 minutter hver 2. dag.	Træn 15-45 minutter de fleste af ugens dage og lav udstræk/afspænding efter træning. Træn tidligere på dagen, hvis det er muligt. Men hvis det kun er om aftenen, der er tid, så gør det.
Stress	Brug 10-15 minutter inden sengetid på at geare ned med åndedrætsøvelser, meditation eller afspænding.	Gør noget ved den samlede stressbelastning fra arbejde, familie, økonomi, venner o.s.v. Selvom du ikke løser alting i et hug, vil du få en oplevelse af ro, bare ved at begynde at adressere problemer.	Mediter eller dyrk mindfulness dagligt eller i alt fald de fleste af ugens dage.
Kosttilskud	Tag et tilskud af magnesium inden sengetid. 150-300 mg magnesium som magnesium citrat.	Tag et tilskud af produktet ZenBev	Overvej at afprøve melatonin. Snak med din egen læge om en recept på melatonin eller køb det som tilskud fra Holland eller Belgien.