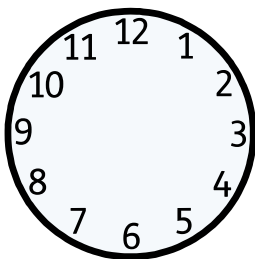


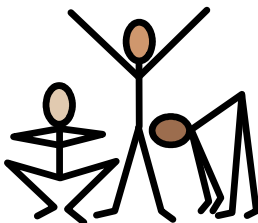
bra sömnvanor



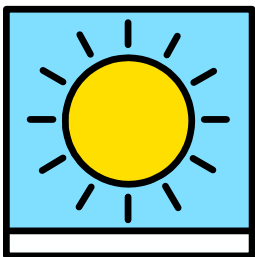
regelbundna vanor och aktiviteter på dagen är bra för att sova bättre på natten



gå upp samma tid varje dag
lägg dig samma tid varje dag



motionera varje dag



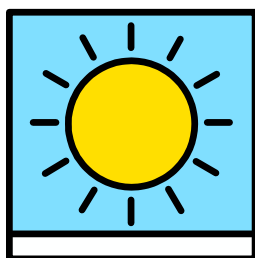
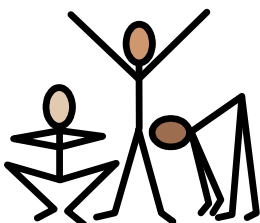
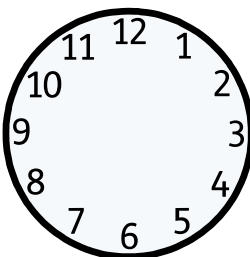
var ute i dagsljus varje dag



stäng av dator, surfplatta, TV och telefon en timme innan läggdags



bra sömnvanor





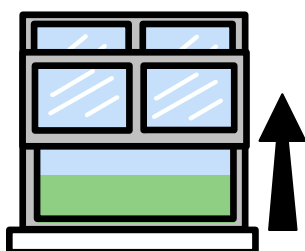
bra sömnvanor



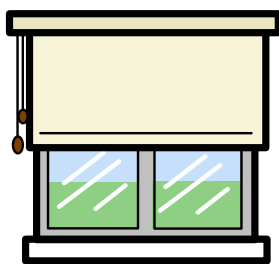
undvik uppiggande dryck innan
läggdags, kaffe, svart te eller
coca-cola



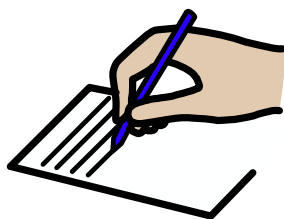
om det är stökigt i rummet så
plocka undan så du har det lugnt
omkring dig



vädra sovrummet innan läggdags,
så det är svalt när du ska sova



använd rullgardin för att göra
rummet mörkt



om du grubblar över något så
skriv ned det på en lapp och lägg
på sängbordet



bra sömnvanor

