



Kvelds- og morgenrutiner

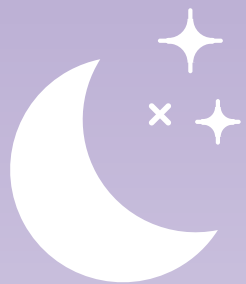
En god avslutning og rolig start

LYTT TIL KROPPEN

Å tilegne deg en god døgnrytme krever at du lytter til hva kroppen prøver å fortelle deg om sult og trøtthet. Samtidig gjør søvnmangel og ødelagt døgnrytme det vanskeligere å oppfatte signalene og få til ordentlige rutiner.

Et vanlig problem er at man ikke roer seg ned før man går til sengs. Mange gjør også feilen med å gjøre ting på kvelden som gir masse energi rett før man skal legge seg, som å spise et stort måltid eller fikle med telefonen.





Finne kveldsrutinen din...

Finne ut!

Er soverommet ditt et avslappende sted? Hvis ikke, hvordan kan du sørge for at det føles mer harmonisk?

Forberedelser før morgendagen:

- Pakk ryggsekken eller vesken
- Velg klær
- Forbered frokost
- Lag en dagsplan

Tips!

Ikke undervurder hjelpemidler som ørepropper, rullegardiner eller vektdyner, hvis du har vanskeligheter med å sovne.

Om kvelden trenger kroppen hjelp til å roes ned. Bestem deg for et klokkeslett hvor kveldsrutinen din skal starte, og i hvilken rekkefølge du vil gjøre ting. Slik kan for eksempel en kveld se ut:

- **Lag og spis middag**
- **Ta oppvasken og rydd kjøkkenet**
- **Se på TV/PC**
- **Demp belysningen og unngå skjermlys**
- **Planlegg morgendagen: sjekk kalenderen, skriv en sjekkliste og forbered morgendagen**
- **Dusj og puss tennene**
- **Avslapning: strekk deg, gjør yoga-øvelser, lytt til rolig musikk og/eller les en bok**
- **Gå og legg deg**

Tips!

På de fleste telefoner kan du stille inn et kveldslys på skjermen som aktiviseres på et bestemt klokkeslag. Det kan hjelpe deg til å holde orden på når det er på tide å roe seg ned og legge mobilen til side.

Tips!

Planlegg en god frokost du kan glede deg til! Handle eller forbered på kvelden før.



Ha noe som kan øke blodsukkeret på nattbordet – for eksempel en frukt, en liten sjokoladebit eller druesukkertablett. Hvis du foretrekker å drikke, går det like bra med et glass juice.

Ta deg en kald dusj

Velg en vekkerklokke som passer for deg. Nå kan du faktisk vekke kroppen ved hjelp av lys (såkalte "wake up lights").



Sett en timer på kaffe-maskinen. Gjør klar trakteren kvelden i forveien og våkne opp til duften av nytraktet kaffe.





Materialet er utarbeidet av Takeda.

C-ANPROM/NO//0277 April 2022