



SØVN

Enkle grep til bedre søvn, helse
og fremgang på treningen

[Les mer](#)

Hvorfor er søvn så viktig for oss?

En god natt søvn er ikke bare viktig - det er helt essensielt for å fungere optimalt i hverdagen, for at vi skal bygge og ivareta gode relasjoner med andre mennesker og ha en optimal helse. Videre legger god søvn grunnlaget for læring og hukommelse, og det er helt sentralt for fysisk prestasjon og fremgang på trening.



Hva gjør dårlig søvn med kroppen?

Dårlig og for lite søvn øker risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag, overvekt, diabetes, angst og depresjon. Å prioritere søvn er en av de aller viktigste faktorene du bør prioritere for å oppnå god helse.

Her er noen enkle grep du kan følge for å gjøre det enklere og prioritere søvn. Se på dette som en guide - der du jobber med et og et tiltak, til det blir en naturlig del av en sunnere livstil. For å oppnå best effekt anbefales det å sikte på 7-9 timer uavbrytt og regelmessig søvn.



Legg deg og stå opp til samme tid hver dag

- Gå til sengs og stå opp til omtrent samme tid hver dag – også i helger.
- Kroppen har en indre døgnrytme (cirkadisk rytme) som fungerer best med faste rutiner

Gå inn for landing før du skal sove - denne er viktig!

- Bekymringer og stress gjør det vanskelig å sovne.
- Gå inn for landing før kvelden: demp belysningen, skru av alle skjermer. Prøv meditasjon, lett stretching eller les en bok før sengetid for avspenning

Unngå sterkt lys fra skjerm

- Blått lys fra mobil, PC og TV hemmer produksjonen av melatonin, som er kroppens søvnhormon.
- Slå av skjermer minst 30–60 minutter før du legger deg

Begrens inntak av koffein og alkohol

- Koffein (kaffe, te, energidrikker) kan forstyrre søvn i opptil 6–8 timer etter inntak.
- Alkohol kan gjøre deg søvnig, men forstyrrer den dype søvnen og gir dårligere søvnkvalitet.

Unngå store måltider nærme sengetid

- Unngå tunge måltider rett før leggetid.
- Måltider med høyt innhold av proteiner og fett kan forstyrre søvnen

Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet på dagtid bidrar til økt produksjon og opphopning av adenosin – et signalmolekyl som binder seg til spesifikke reseptorer i hjernen. Når konsentrasjonen av adenosin når et visst nivå, fremmer det en følelse av tretthet og søvnighet

Ha et mørkt og kjølig klima på soverommet

- Unngå lys, spesielt blått lys fra skjermer. Bruk mørkleggingsgardiner. Ideell soveromstemperatur er rundt 16–19 °C.

En sunn tarmflora

- En sunn tarmflora bidrar til god søvn ved å støtte produksjonen av viktige signalstoffer som serotonin og melatonin, som regulerer døgnrytmen og søvnkvaliteten.

Sett på en leggeklokke!

- Vi har på klokken når vi skal opp, derfor gir det like mye mening å ha en påminnelse om når du skal legge deg