

Cocuura webinar d. 20/11/2024

# Optimér 20.000 gange i døgnet med Daniel Pålsson

## På hvilke parametre har en god vejrtrækning en positiv indvirkning?

- **Øget performance:**

Langsom vejrtrækning forbedrer iltforsyningen til hjernen, hvilket skærper koncentrationen og reaktionsevnen.

- **Recovery:**

Langsom vejrtrækning sænker niveauerne af stresshormoner som kortisol, hvilket fremmer hurtigere fysisk og mental genopretning.

- **Søvn:**

Langsom vejrtrækning aktiverer det parasympatiske nervesystem, hvilket fremmer afslapning og hjælper dig med at falde i søvn hurtigere.

## Hvordan trækker man vejret på den mest optimale måde?

For at trække vejret på den mest optimale måde, er det vigtigt, at du trækker vejret langsomt ind gennem næsen (5 sek.) og derefter puster langsomt ud gennem næsen (5.sek.).

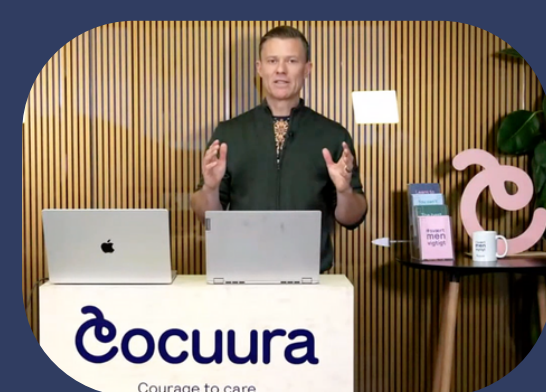
Ved at trække vejret langsommere og dybere øges effektiviteten af gasudvekslingen i alveolerne (de små luftblærer i lungerne), som gør det muligt for kroppen at slippe af med CO<sub>2</sub> på en mere stabil måde, samtidig med at vi optager ilt mere effektivt.

Husk, at lidt er 100% bedre end ingenting.



**Scan QR-koden og se webinarret.**

Husk, at du skal være logget ind for at kunne tilgå webinarret.



**Cocuura**