

Cocuura webinar, 25/02/2025

## “Hemmeligheden bag din trivsel starter i sengen” – med Anna West

### Vær opmærksom på dit indtag af koffein

Søvneksperter er ikke modstander af kaffe, men du skal være opmærksom på hvornår du indtager den. Vi ved fra forskning at koffein har en halveringstid på ca. 8 timer. Det vil altså sige, at hvis du drikker en kop kaffe kl. 16:00 om eftermiddagen, så vil ved midnat have 50% af den koffein i blodet som da du indtog den.

### Sørg for at være hydreret

En god nats søvn starter om morgenen – er du dehydreret udskiller kroppen mindre melatonin, som hjælper os med at sove. Start derfor dagen med at drikke et glas vand. Sørg for at være hydreret gennem hele dagen, og ikke drikke for meget inden sengetid for at mindske toiletbesøg i løbet af natten.

### Dagslys, frisk luft og motion

Sørg for at få nok dagslys i løbet af dagen, da det øger din melatoninproduktion og er med til at sikre dig en bedre og dybere søvn. Sørg derudover også for at få så meget motion ind i din hverdag som muligt, da det vil sikre, at din krop er naturlig udmattet og har de bedste forudsætninger for at falde i søvn.



Se webinarret som on-demand ved at scanne QR-koden

