



## Vilka sömntips fungerar bra för dig?

- |                       |                             |                                |
|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. Regelbundna vanor  | 6. Lyssna på kroppen        | 11. God sovmiljö               |
| 2. Dagsljus           | 7. Nedvarvning på kvällen   | 12. Tackla sömnlöshet          |
| 3. Motion varje dag   | 8. Kroppens temperatur      | 13. Tillåtande förhållningsätt |
| 4. Pauser under dagen | 9. Skärmfria kvällar        |                                |
| 5. Kort tupplur       | 10. Kost som främjar sömnen |                                |