

# Hvordan får jeg kvalitets søvn?

- Undgå at bruge skærmeheder før sengetid (eller brug et blåt lysfilter)
- Undgå at indtage koffein efter kl
- Bevæg dig dagligt
- Vær opmærksom på din kost
- Drik mindst 2 liter vand om dagen
- Sov i et mørkt, stille rum
- Lav afspændingsøvelser før søvn

Z z z z z z z ...



Co-funded by  
the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.