



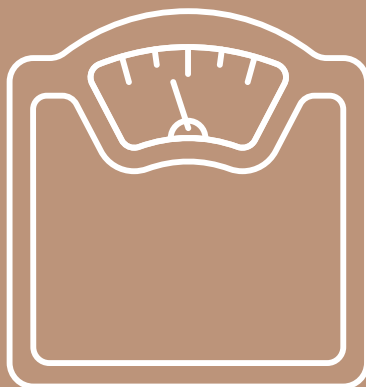
3 hemligheter för att optimera sömnvanor som
viktminskningsstöd

SUSSIS
FITNESS
sedan 2008

Kan en rastlös natt leda till oönskade kilon på vågen?

Tyvärr är svaret ja. Forskning visar att brist på sömn är kopplat till viktökning. Studier visar att sömnberövade personer konsumerar i genomsnitt 385 fler kalorier per dag än de som sover tillräckligt – en ökning som över tid kan leda till betydande viktuppgång.

Kvalitetssömn är avgörande för din allmänna hälsa och viktkontroll. Använd dessa experttips för att förbättra dina sömnvanor och nå dina mål, vare sig du vill gå ner i vikt eller behålla den.



Prioritera sömnhygien

- Ät lätt och tidigt. Undvik tunga, kryddiga måltider nära sängdags – avsluta måltiderna 2–3 timmar innan du lägger dig.
- Håll ett regelbundet sömnschema genom att gå och lägga dig och vakna samma tid varje dag, även på helger.
- Skapa en lugnande kvällsrutin, till exempel att läsa, ta ett varmt bad eller göra avslappningsövningar.
- Se till att din sovmiljö är bekväm: en bra madrass och kuddar, samt ett svalt, mörkt och tyst rum. Optimal sovtemperatur är cirka 18°C.



Begränsa skärmtiden före sänggåendet

Minska exponeringen för elektroniska enheter som smartphones, surfplattor, datorer och TV-apparater minst en timme före läggdags. Det blå ljuset som sänds ut av dessa enheter kan störa melatoninproduktionen, hormonet som reglerar sömn-vakna cykler.

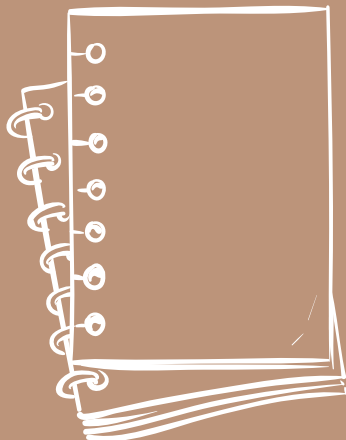
Istället delta i lugnande aktiviteter som att läsa en bok, lyssna på lugnande musik eller träna mjuk stretching eller yoga.



Hantera stress och ångest

Träna stressreducerande tekniker som mindfulness-meditation, djupandningsövningar, progressiv muskelavslappning eller yoga för att hjälpa till att lugna sinnet och främja avslappning före sänggåendet.

Skapa en orosdagbok för att skriva ner eventuella bekymmer eller tankar innan du lägger dig, så att du kan släppa dem från ditt sinne och somna lugnare.



Reflektion

Genom att implementera dessa sömnhygienrutiner och livsstilsjusteringar kan du förbättra kvaliteten och varaktigheten av din sömn, vilket kan stödja dina viktkontrollinsatser.

Överväg att sätta upp **specifika mål** och implementera strategier för att stödja bättre sömnkvalitet och allmänt välbefinnande. Kom ihåg att konsekvens och uthållighet är avgörande. Gör **små förändringar** gradvis och övervaka deras inverkan på din sömn och ditt allmänna välbefinnande.



SUSSIS
FITNESS

-sedan 2008-