

Månadens tema

Börja året med nystart!

Innehåll

Ledaren

- Gör en mjuk omstart
- Hitta inspiration och motivation att komma igång
- Glöm inte strategin
- Bjud in till aktiviteter
- Ta vara på vardagsmotionen
- "Plussa på" i vardagen
- Formulera SMART hälsomål
- Praktiska råd i korthet



Nu efter julhelgen är de flesta av oss sugna på att komma igång igen. För mycket julmat och stillasittande har fått magen att bli rundare och flåset att bli sämre. Att det inte är sunt i längden, vet de flesta av oss. Därför vill vi sätta igång direkt. Men hur gör vi?

För att förändra våra vanor är det viktigt att mjukstarta och tänka långsiktigt. Efter att ha hållit upp med motionen och ändrat matvanorna en tid kommer omstarten till normala rutiner att upplevas som extra motig. Men tänk på att det bara är en övergångsfas, det blir bättre. Speciellt om vi tar det varligt och avsätter tid för vila.

Vill vi få med oss medarbetargruppen på en nystart, behövs en tydlig strategi för hur vi ska göra det. Dessutom behöver vi sätta upp relevanta och mätbara mål för vad vi vill uppnå och hur det ska göras. Av det växer ett tydligt åtgärdsprogram fram.

Genom att bjuda in till aktiviteter, och berätta om vilka effekter aktiviteterna kan ge, motiverar vi alla att ta första steget att pröva något nytt. Promenader på lunchen är ett tips på hur vi kan inspirera till gemensam rörelseaktivitet.

Det enklaste sättet att komma igång, är att ta vara på de stunder när vi ändå rör på oss och göra det till en vardagsaktivitet. Vardagsmotion behöver nämligen inte alls vara särskilt intensiv för att vara bra för hälsan. Många av oss kan på så vis klara av att vara regelbundet fysiskt aktiva bara genom att lägga till aktiviteter i vardagen.

När vi vet hur vi vill röra på oss, har vi säkert ett mål vi vill uppnå. Sannolikheten för att lyckas ökar nämligen om vi formulerar ett SMART mål, dvs ett mål som ger oss en tydlig instruktion på vad vi vill uppnå med vår aktivitet. Rekommendationen är dock att börja lugnt med delmål och att se framgångarna i det vi gör.

Sist men inte minst ger vi praktiska råd i korthet på hur vi får in mer vila, motion, bättre matvanor och sömn i vår vardag.

Trevlig läsning!

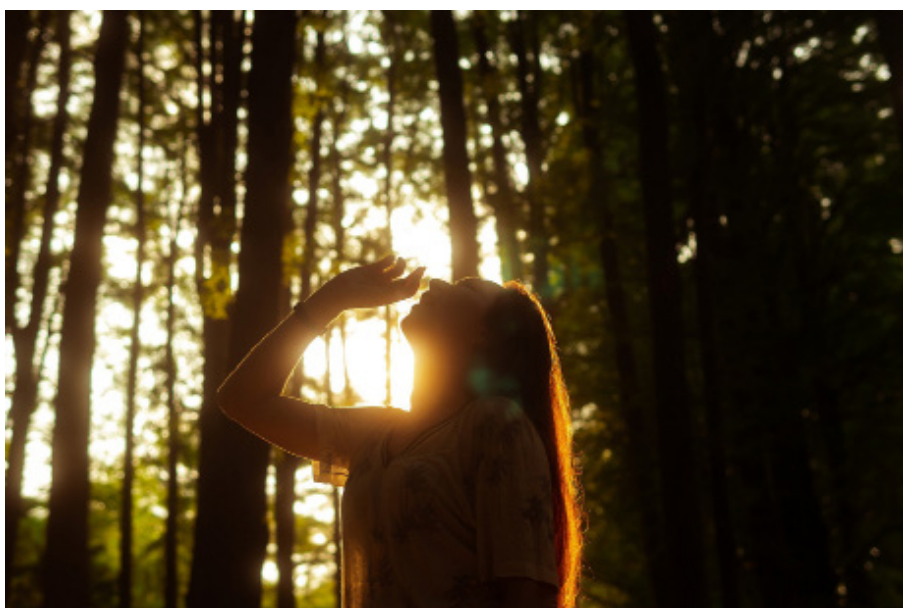
Susanne Colliander

HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHÅLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING
Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.





Gör en mjuk omstart

När vi hållit upp med motionen och ändrat matvanorna en tid kommer omstarten till normala rutiner att upplevas som extra motig. Men tänk på att det bara är en övergångsfas, det blir bättre. Speciellt om vi tar det varligt och avsätter tid för vila.

För att förbättra formen, matvanorna och vikten är det viktigt att mjukstarta och att tänka långsiktigt.

Förbättra formen

Börja försiktigt i lugnt tempo och öka sedan mängden och intensiteten efter hand. Variera gärna motionsformerna. Välj gärna roliga och inspirerande aktiviteter.

Att mjukstarta, minimerar risken för överbelastningsskador. Undvik det klassiska nybörjarmisstaget att fortsätta med samma träningsintensitet som innan julhelgen då risken är stor för skador. En tumregel är att det för varje vecka som vi inte tränar, tar det två veckor att komma tillbaka till sin gamla form.

Har vi haft två veckors juluppehåll, ska vi med andra ord sätta av fyra veckor för att nå samma nivå som innan vi tog ledigt.

Förbättra matvanorna

Tänk på att de sunda vanorna faktiskt även inkluderar vår mathållning. När vi ätit julbordets alla läckerheter, kan det kännas svårt att återgå till våra tidigare, mer hälsosamma matvanor.

Gör så här:

Dela upp veckan i en sund och mindre sund period och tänk igenom matvalet, dvs när det ska vara mer nyttiga livsmedel och lite mindre av sötsaker och alkohol. Byt sedan till en mer avslappnad och tillåtande period. Många tycker att det är bäst att lägga den avslappnade perioden på helgen och ha stramare tyglar i veckan.

Förbättra vikten

Om vikten ökat rejält under julen, kan det vara bra att bli av med några kilon innan vi startar upp våra motionsaktiviteter. De extra kilon vi lagt på oss, belastar nämligen leder och senor och kan öka risken för skador.

Gör så här:

Använd de första fyra veckorna till att fokusera på matinköpen. Försök att äta nyttigt och låt bli bullar, kakor, glass m.m.

Bibehåll livsstilen

Tänk på att det är en sak att få tillbaka formen som vi hade innan julen och en annan att behålla den.

Gör så här:

Planera för hur svårigheter, som den kyliga årstiden för med sig, ska hanteras. Finns det utrustning som vi kan köpa redan nu och som hjälper oss när det regnar, snöar, blåser? Var ärlig och gör en plan som verkar realistisk. Om vi till exempel de senaste åren misslyckats med att cykla till jobbet på hösten och vintern, är det kanske orealistiskt att vi ska lyckas nu. Överväg istället att köpa hem en motionscykel eller planera att gå på ett spinningprogram eller fyspass på gymmet. ●

Källa: Ahlsén M och Norrbom J. Frisk utan flum: En vetenskaplig väg till bättre hälsa. Fri tanke. 2019.



Hitta inspiration och motivation att komma igång

Under julen är det svårt att bibehålla sina goda vanor. Muskelstyrkan har minskat, flåset blivit sämre och matsuget ökat. De nya vanorna kommer därför att upplevas som extra jobbiga - fast bara en tid.

Är det något vi kan vara säkra på så är det att inspiration och motivation är viktigt för att vi ska kunna förändra vår livsstil.

Framgångsfaktorer

Välj en attraktiv motionsform

Träning ska vara roligt och lustfyllt, något vi ser fram emot, annars lägger vi bara av efter ett tag.

Ge förändringarna lite tid

Tänk på att det är först när vi motionerat regelbundet och ätit bra (samtidigt) som vi kan börja märka resultat. För större förändringar bör vi ge motionen och kosten minst tre månader

Motionera inte för mycket

Sträva hellre efter hög kvalitet i varje motionspass än att öka antalet träningstimmar på flera.

Knep för att komma iväg

Det viktiga är att motionen genomförs. Är det ont om tid, så använd 10-15 minuter av de ursprungligen tänkta 60. Packa träningsväskan kvällen innan, så att det inte går att ångra sig.

Planera in motionen

Planera in motionspasset precis som vilket möte som helst. Motionen ÄR ett viktigt möte med sig själv. Vi får möjlighet att stressa av och rensa hjärnan, med följd att

vi kan jobba bättre efteråt eller nästa dag. Regelbunden konditionsträning ökar vår syreupptagningsförmåga, vilket faktiskt förbättrar vår mentala prestationsförmåga. Styrketräning minskar risken för värk i axlar, nacke och rygg, vilket är direkt kopplat till vår arbetsprestation. Kort sagt, motionen är bra för både den fysiska och psykiska hälsan. Plus att arbetsgivaren blir nöjd.

Glöm inte att pausa

Vila och sömn har en stor betydelse i återhämtningsprocessen. Det är under vilan som uppbyggnaden av musklerna sker. Att vila och sova ordentligt gör även att vi orkar träna mer effektivt till nästa pass. ●

Källa: Hellenius Mai-Lis. Livsviktigt! - mina bästa råd för ett långt friskt liv. Tukan förlag. 2017.



Glöm inte strategin

För att få med sig så många som möjligt med på en nystart, är det bra att diskutera vad ordet hälsa betyder för var och en. Hälsa förknippas av många med en bra livsstil, men för andra kan det handla om att bara hålla sig frisk eller helt enkelt inte vara sjuk.

I många verksamheter pågår en mängd olika hälsoaktiviteter. Då ingen frågat sig varför alla dessa aktiviteter görs och vilka mål de ska leda till, lever de ofta sitt eget liv. Utan en övergripande strategi för processen har vi följaktligen ingen kontroll över effekterna. Sannolikt når vi inte heller de medarbetare som har störst behov av en förändring.

Istället för att skjuta från höften, är det bättre att tidigt enas om *Varför* vi skall göra en nystart. Vad vill medarbetarna ska hända och vad är ledningens uppfattning. Utifrån svaren kan vi sätta upp relevanta och mätbara mål för processen på *Vad* vi ska uppnå”. Sist men inte minst handlar det om *Hur* vi ska göra för att kunna ta fram ett åtgärdsprogram.

Svaret på VARFÖR underlättas om vi har någon form av data över hur hälsan på avdelningen ser ut just nu – dvs nuläget. Till hjälp kan en aktuell medarbetarenkät eller liknande användas. Svaret varierar så klart beroende på var vi befinner oss i organisationen. Ju högre upp vi kommer desto större blir fokus på ekonomi. På den egna enheten/avd blir svaret snarare saker som ökad trivsel, ökat välmående etc..
Tänk själv över vad svaret kan vara.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Glöm inte strategin

Svaret på VAD handlar om att fundera över vilka mål vi vill ha. Återigen är det viktigt att ha ett nuläge som utgångspunkt. Enkäter, data från personalsystemen och egna erfarenheter från nyligen genomförda medarbetarsamtal kan t ex tas med. Viktigt är att målen är mätbara, att vi tidsbestämmer dem och att de är möjliga för oss att uppnå. Det här hinner de flesta med på 90 minuter. Sen får alla i hemläxa att komma in med förslag på aktiviteter som de tror leder fram till våra mål. För att sammanfatta allt kan vi ge någon av medarbetarna i uppdrag att samla in alla förslag och sammanställa en lista (rensad för dubletter) med dessa.

Svaret på HUR handlar om vilka aktiviteter vi ska ha för att nå målen och vad vi vill uppnå med respektive aktivitet.

Så här kan vi göra: Ta upp ett av era mål. Låt alla – två och två – fundera över vad de kan bidra med för att nå detta mål. Sedan får paren berätta hur de tänker. Skriv upp på ett whiteboard. Därefter passar det bra med en diskussion om vilket/vilka förslag som är bäst och som fungerar med verksamheten som utgångspunkt.

Det kan i detta läge vara lämpligt att fundera igenom hur vi tänker följa upp vår förbättrade hälsa. Ett tips är att samtidigt, om möjligt, försöka mäta hur verksamheten utvecklas. Då blir det tydligare för våra chefer att förbättrad hälsa leder till förbättrad verksamhet, om nu någon i dessa dagar kan tvivla på det. ●

Källa: Colliander E och Sunderg C J. Chefshälsa. Studentlitteratur. 2022.



Bjud in till aktiviteter

Det är mycket lättare att få igång de som normalt inte rör på sig, när det nu blir lite ljusare och vi närmar oss våren.

Här ger vi tips på några knep som är bra att använda;

- Bjud in till promenader, efter lunchen, några dagar i veckan. Sätt upp anslag med bilder på när kollegerna är ute och går tillsammans för att på så sätt inspirera fler att gå med ut.

- Berätta om dagsljusets positiva inverkan på kroppen och hjärnan.

- Informera om de mentala effekterna av att röra på sig, dvs att det blir lättare att jobba efter promenaden.

- Skriv om hur de bäst kan träna för att uppnå sina önskade effekter - se tabellen här nedan.

- Ge pris till den som kommer med det bästa ”kom-igång-tipset”, som enkelt kan utföras utomhus.

- Utlys en tävling internt om vilken avdelning/enhet hos er som rör på sig/motionerar flest minuter utomhus under en vecka. Förslagsvis räknas endast de minuter in, som utförs under arbetstid och till och från jobbet.

- Ge nya aktivitetsförslag till de som har svårt att komma igång. Brist på motivation kan hänga ihop med att de inte hittat någon aktivitet som de trivs med. Då gäller det att fylla på med nya förslag - för det finns alltid någon motionsform som passar varje individ bättre!

- Starta motionsgrupper på jobbet och träffas efter lunch eller arbetstid. ●

Källa: ki.se/forskning/fa-upp-pulsen-30-minuter-per-dag. Mai-Lis Hellénus Livsviktigt!: mina bästa råd för ett långt friskt liv. Tukan Förlag. 2023.

Vanliga fritidsaktiviteter	Tid för att bränna 150 kalorier*	Antal kalorier på 10 minuter*
Cykla (ca 21 km/tim)	16 min	93 kcal
Löpning (ca 8 km/tim)	16 min	93 kcal
Skidåkning, turåkning längd	16 min	93 kcal
Tennis	18 min	82 kcal
Vandra med rygsäck	18 min	82 kcal
Gå raskt på skogsstig	21 min	70 kcal
Simning, motion	21 min	70 kcal
Skidåkning, utför	21 min	70 kcal
Stavgång (ca 6 km/tim)	29 min	53 kcal
Sällskapsdans	29 min	53 kcal
Golf, gå och dra golfbag	30 min	50 kcal
Promenad (ca 6 km/tim)	34 min	44 kcal
Bowla	43 min	35 kcal
Fiske från båt	51 min	29 kcal

Vanliga fritidsaktiviteter	Tid för att bränna 150 kalorier*	Antal kalorier på 10 minuter*
Cykla (ca 21 km/tim)	16 min	93 kcal
Löpning (ca 8 km/tim)	16 min	93 kcal
Skidåkning, turåkning längd	16 min	93 kcal
Tennis	18 min	82 kcal
Vandra med rygsäck	18 min	82 kcal
Gå raskt på skogsstig	21 min	70 kcal
Simning, motion	21 min	70 kcal
Skidåkning, utför	21 min	70 kcal
Stavgång (ca 6 km/tim)	29 min	53 kcal
Sällskapsdans	29 min	53 kcal
Golf, gå och dra golfbag	30 min	50 kcal
Promenad (ca 6 km/tim)	34 min	44 kcal
Bowla	43 min	35 kcal
Fiske från båt	51 min	29 kcal



Ta vara på vardagsmotionen

Ett enkelt sätt att komma igång efter julhelgen är att ta vara på de stunder när vi ändå rör på oss och göra det till en vardagsaktivitet.

Vardagsmotion behöver inte alls vara särskilt intensiv för att vara bra för hälsan. All rörelse i vardagen har betydelse - också den mycket blygsamma, som att resa sig från skrivbordet och gå en sväng till kaffebryggaren.

Har vi inte tränat alls tidigare eller känner att det är svårt att få in fysisk aktivitet i livet just nu, är ”att lägga till” ett utmärkt sätt komma igång. Aktiviteterna görs till en naturlig del av vardagen och för att spara tid kan vi kombinera aktiviteterna med andra saker vi har på dagordningen.

Det kan till exempel vara att promenera till arbetet alternativt hoppa av bussen en eller två hållplatser tidigare för att gå resten av sträckan, promenera på lunchen, gå i trappor istället för att ta rulltrappan, ta fem minuters promenad under ett reklamavbrott på TV, cykla till mataffären etc.

Mål för att lyckas

När vi vet hur vi vill röra på oss, har vi säkert ett mål vi vill uppnå. Tipset är att ha delmål, börja lugnt och se framgångarna i det vi gör.

Börja med målsättningen

Genom att bestämma vad vi vill kunna klara av, ökar vi chanserna att lyckas. Det kan t ex vara att ”om tolv veckor ska jag klara av att jogga 5 km på 40 minuter”.

Bestäm delmål

”Efter fyra veckor ska jag kunna jogga 15 minuter i ett sträck utan att stanna”.

”Efter åtta veckor ska jag kunna jogga 30 minuter i ett sträck utan att stanna”.

Mjukstarta

Börja med att ta vara på tillfällena till aktivitet som redan finns:

- Powerwalka eller cykla till jobbet
- Gå av bussen tidigare och jogga resten
- Ta två trappsteg i taget i stället för ett
- Powerwalka på lördagar och söndagar
- Ta snabba kvällspromenader

Forts nästa sida >

”Plussa på” i vardagen

Har vi inte tränat alls tidigare eller känner att det inte finns tid för motion, är taktiken att lägga till ”plussa på” ett utmärkt verktyg. Många av oss kan på så vis klara av att vara regelbundet fysiskt aktiva bara genom att lägga till aktiviteter i vardagen. Att vara tidseffektiv och ”plussa på”, är ett finurligt sätt att tänka, när det gäller att kombinera vardagssysslor med motion;

- Bryt stillasittandet. Ta rörelsepauiser, gärna flera korta, under dagen.

- Öka vardagsmotionen. Ta trapporna istället för hissen är t ex ett bra tips. Varje steg ger effekt!

- Rör på dig med måttlig intensitet så att du får en något ökad andning och puls, helst varje dag.

- Ansträng dig några gånger i veckan med högre intensitet, det vill säga så att du får tydligt ökad puls och andning.

Gör muskel- och skelettstärkande aktiviteter några gånger i veckan. Det kan innebära eller lyfta något lite tyngre, hoppa eller gå i uppförsläge.

Vid långvarigt stillasittande:

Öka mängden fysisk aktivitet

Ökar vi mängden fysisk aktivitet - på måttlig och hög intensitet - kompenserar vi för de negativa hälsoeffekterna av långvarigt stillasittande. Dessutom kan fler hälsoeffekter uppnås genom ytterligare träning.

Vid fysiskt krävande arbeten:

Öka mängden kondition

Personer som har fysiskt tunga arbeten, har ofta sämre kondition än stillasittande kontorsarbetare, som tränar på sin fritid. Att föreslå den förra gruppen att öka sin aktivitet på fritiden är orimligt. Det skulle istället kunna ske i arbetet, genom att få deras fysiskt krävande arbeten att likna den fysiska aktivitet som de gör på fritiden dvs med mer återhämtning, mer högintensiva inslag och med mindre statisk belastning. På så sätt kan vi uppmuntra och skapa förutsättningar för samtliga medarbetare till en hållbar hälsa i fysiskt utmanande arbetsmiljöer. ●

Källa: www.gih.se/om-gih/aktuellt/nyheter/nyheter/2023-02-14-de-flesta-personer-med-fysiskt-kravande-arbeten-har-inte-tillrackligt-bra-kondition.



< Forts från föreg. sida

Ta vara på vardagsmotionen

Fundera igenom möjligheterna

- Hur kan vi vara aktiva på jobbet?
- Finns det cykelbanor mellan hemmet och andra viktiga platser?
- Finns det några parker, gym, simhallar i närheten eller på väg till och från arbetet?
- Tänk på att det blir lättare och roligare att komma igång om det finns träningskompisar att få draghjälp med.

Minsta energiförbränning för en bra hälsa

Forskarna har satt upp ett minsta mått för hur mycket en stillasittande person måste öka sin energiomsättning med för att inte få problem med hälsan. För en person som väger 70 kilo, innebär det minst 150 Kcal om dagen.

Olika 10-minuterspass (se tabell på sid 5) med aktivitet ger olika effekt beroende på vad vi väger. Generellt gäller att om man har en högre vikt, innebär det en högre förbränning och vice versa.

Hitta tid för aktivitet

Vi har 1 440 minuter att använda oss av varje dag. Tänk efter när och hur vi kan använda några av dessa minuter på bästa sätt till träning, dvs precis som vi gör till vilket annat möte som helst. Skulle det t ex passa bra i samband med en måltid? Då får vi samtidigt möjlighet att stressa av och rensa hjärnan, med följd att vi kan jobba bättre efteråt eller nästa dag.

Upptäck framgångarna

I början sker positiva förändringar ganska snabbt när vi börjar röra på oss. Om vi inte funderar över framstegen, kopplar vi inte ihop dem med den ökade motionen.

Här är några tips på hur vi kan se att det går framåt:

- Gå samma sträcka och kontrollera tiden.
- Gå en viss tid. Se hur långt vi hinner eller hur många steg vi tar (stegräknaren).
- Skriv ned hur det känns att gå en viss sträcka/tid.
- Hur känns det i slutet av arbetsdagen?
- Har sömnproblemen minskat?
- Fungerar det sociala livet bättre?

Belöna oss själva när det går bra

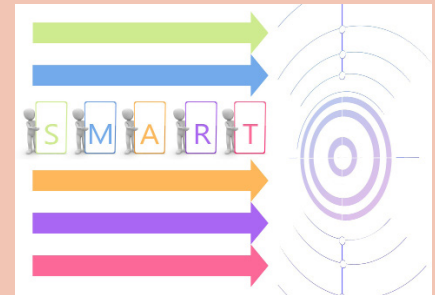
Ge oss själva en god middag eller någon annan belöning när målet nåts.

Ett räkneexempel för att öka träningsdosen med 150 Kcal:

Dammsugning 10 min, sopa gången 10 min och gå i skogen 10 min ger 41 kcal + 47 kcal + 70 kcal = 158 kcal.

Värdena här ovan gäller en person som väger 70 kilo. Väger vi mer förbränner vi mer på 10 minuter. Väger vi mindre förbränner vi mindre. ●

Källa: www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/b4d008ff11b349e8992aef9e95bc19c2/varje-rorelse-raknas.



Formulera SMART hälsomål

Att formulera mål, innebär att man kan dubblera sannolikheten för att lyckas.

Be medarbetaren fundera en stund över sina mål och vad som är det viktiga - att gå ner i vikt, få bättre kondition, spänstigare kropp, mer ork eller dylikt. Genom att sen berätta om målet för sin familj och vänner, förankrar hon/han det i verkliga livet. Det blir en extra sporre och drivkraft.

Ett bra sätt är att använda SMARTa mål vilket betyder att målet är;

Specifikt: Ju mer specifikt målet är desto mer sannolikt är att man arbetar mot det. *Ex. Gå ner i vikt med 12 kg på ett halvår.*

Mätbart: Använd mål och delmål som kan mätas. *Ex. Genom att väga sig eller använda kläder som riktlinjer.*

Angeläget: Målet skall väljas av medarbetaren själv och vara något som verkligen känns viktigt för den personen. *Ex. Genom att tänka sig in i kläder man tidigare inte kunnat ha.*

Realistiskt: Önsketänker medarbetaren eller finns det en realistisk chans att lyckas nå vikten? *Ex. Ja, en rimlig vikt nedgång är 0,5 kg i veckan, två kilo i månaden i sex månader för att nå målet.*

Tidsbestämt: När skall det vara klart? Sätt ett datum! *Ex. Den 1:a juli ska jag väga 65 kg (dvs om 6 månader fr o m 1:a januari).*

Praktiska råd i korthet

UNNA DIG VILA

Mobilfri egentid

- Ta ett bad
- Ta en skön promenad
- Läs en bok eller tidning
- Slappa på en soffa eller liknande
- Sjung
- Spela musik
- Skotta eller kratta utomhus
- Laga mat och lyssna på musik
- Måla
- Dansa
- Yoga eller utför tai chi
- Koppla av hemma

Skärmfri vecka

- Stäng av pushnotiser
- Avsluta onödiga prenumerationer
- Ta bort automatiska uppdateringar
- Be alla lägga bort mobilen vid måltid
- Stäng av mobilen 30 min före läggdag
- Öva dig att inte alltid läsa inlägg

Stillhetsövningar

- Meditera med t ex hjälp av en app
- Träna djupandning (med magen)
- Träna yoga-andning (genom näsan)
- 3-4-5 andning (andas in, håll och ut)
- Färglägg någonting i fem minuter
- Öva att sitta still med sinnesnärvaro
- Lyssna med musik med närvaro

TÄNK PÅ VAD OCH HUR DU ÄTER

Ta bort sockret i maten

- Drink 2 glas vatten vid sockersug
- Ät en frukt eller en näve nötter
- Distrahera dig med annat el djupandas

Ät fem olika grönsaker varje dag

- Planera in 2 grönsaker för varje måltid
- Välj olika grönsaker med olika färger

Ät all mat inom 12 timmar

- Välj din egen 12-timmarsperiod
- Håll samma mattider varje dag

Drink åtta glas vatten per dag

- Börja dagen med 2 glas vatten
- Drink vatten vid hunger
- Drink vatten 30 min före måltid
- Smaksätt gärna vattnet med citron

Uteslut processad mat

- Köp mat med max 5 ingredienser
- Se till att du har råvaror hemma
- Ha alltid frysta grönsaker hemma
- Ha nyttiga proteinkällor hemma

TRÄNA PÅ RÄTT SÄTT

Gå minst 10 000 steg varje dag

- Rör på dig så mycket du kan
- Gå till och från jobbet

Styrketräna två gånger i veckan

- Bestäm dig för träna styrka i 5 min
- Starta igång med två pass i veckan
- 5 övningar med kroppen som redskap

SE OM DIN SÖMN

Se till att ha en mörk sovplats

- Se till att ha en mörk sovplats
- Sätt upp mörkläggningsgardiner
- Ta bort alla skärmar som lyser
- Köp en gammaldags väckarklocka
- Låt laddarna ligga i ett annat rum
- Köp en röd nattlampa

Ta vara på morgonljuset

- Sitt ute eller nära fönster och ät frukost
- Gå till jobbet/bussen till och från jobbet
- Gå ut på lunchen eller rasterna

Ha en rutin vid läggdags

- Förlägg träningen till innan 18.30
- Stäng av alla skärmar 20.30
- Koppla av innan du går och lägger dig
- Lagg dig ungefär samma tid varje kväll
- Använd röd lampa som nattlampa

Låt hjärnan komma till ro

- Ät tidigare på kvällen
- Undvik intensiv aktivitet innan du sover
- Diskutera inte tyngre saker på kvällen
- Kolla inte jobbmail innan läggdags
- Skriv positiva daganteckningar

Undvik koffein efter kl 12.00

- Byt ut kaffet mot koffeinfria örtter
- Drink vatten vid kaffesug
- Minska sockerintaget
- Drink kamomillte på kvällen

Källa: Chatterjee R. Hälsobalansen: 4 nycklar till ett bättre liv - hur du vilar,