

## Gör det som fungerar

# Skapa en rutin för läggdags som funkar för dig

Kommer du ibland på dig själv med att stressa igenom dagen, från en uppgift till nästa, och när kvällen kommer har du fortfarande saker att göra innan du ens kan tänka på att gå och lägga dig. Eller när du (äntligen) kommer i säng har du svårt att slappna av och somna - tankarna far runt, du känner dig spänd och du är helt enkelt inte redo att sova. Då kan en läggdagsrutin vara till hjälp. Det kan göra det lättare för dig att somna och sova gott under natten. Och när vi sover bra blir det lättare att äta bra, röra på sig regelbundet och att vara i ett hjälpande mindset.

### ATT GÖRA

Ta hjälp av stegen nedan och skapa en kvällsrutin som hjälper dig att växla över till sömnläge. Ju mer du övar på att göra sådant som fungerar för dig vid samma tid varje kväll, desto mer sannolikt att det kommer bli en vana.

Vad du  
behöver  
göra



1-2  
lugna  
aktiviteter



Läggdags-  
rutin

#### EXEMPEL

tvätta ansiktet

borsta tänderna

förbereda inför morgondagen

städa upp

#### EXEMPEL

mjuk stretching

läsa

meditera

ta ett bad



Zzzzzzzzzzz

1

Lista vad du behöver göra innan du går och lägger dig.

2

Välj en eller två aktiviteter som bäst hjälper dig att koppla av.

3

Ta reda på i vilken ordning det passar dig att göra de olika sakerna och hur dags du behöver påbjrja din läggdagsrutin.



## Enkel korv- och rotsaksgryta

4 portioner



1 gul lök  
1 kålrot  
2 palsternackor  
2 morötter  
300 g potatis  
5-7 dl vatten  
2 köttbuljongtärningar  
500 g middagskorv 9%  
färsk persilja

**1.** Skala grönsaker och potatis. Dela i mindre bitar och lägg i en gryta. Tillsätt vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda tills grönsakerna är lagom mjuka.

**2.** Strimla korv och lägg ner i grytan och låt sjuda med i några minuter. Smaka av med salt och peppar.

**3.** Klipp över persilja innan servering.

### Tips!

Med tanke på att grönsaker kan vara olika stora är det svårt att ange exakt vätskemängd, så börja med lite mindre och spä eventuellt med mer. Vill du ha en tjockare sås, red med lite majsredning.

