

Anamma förändring

Vill du sova bättre? Styr upp din sovrumsmiljö.

Precis som du kan styra upp ditt kök för att hjälpa dig äta hälsosammare kan du också styra upp ditt sovrum för att hjälpa dig sova bättre. Om ditt sovrum är för varmt, bullrigt eller stökigt kan det vara svårare att både somna och förbli sovande under natten. Det gör det också mindre troligt att du får de sju till nio timmars sömn varje natt som rekommenderas.

ATT GÖRA

Skapa en sovrumsmiljö baserad på dina sinnen för att göra sovrummet mer sov-vänligt.



Hur kan ditt sovrum beskrivas?

- Mörkt på natten
 - Tyst
- Ingen eller behaglig doft
 - Svalt
- Bekväm madrass och kudde
- Lugnande inredning



Testa och reflektera

Finns det något på listan du inte kunde checka av? Hur kan du på ett realistiskt sätt förbättra den delen i din sovrumsmiljö? Bestäm vilken av dina idéer du ska testa först.

När du gjort en förändring, reflektera över hur den påverkar din förmåga att sova gott.



Prova något av dessa fem vetenskapligt förankrade tips för att sova gott:

1. Dimma ner ljuset en timme innan läggdags.
2. Använd ögonmask eller mörkläggningsgardiner.
3. Lyssna på något avkopplande.
4. Tvätta dina sängkläder regelbundet.
5. Sänk temperaturen i sovrummet på natten (15-19 grader är optimalt).



Grillad kyckling med pestognocchi

4 portioner

12 11 11



Kyckling

2 msk japansk soja
½ msk olivolja
½ msk paprikapulver
1 tsk flytande honung
1 vitlöksklyfta
600 g kycklingfilé

Gnocchi

1 dl solroskärnor
1 stor kruka basilika
1 dl riven parmesan
1 citron
1 msk olivolja
2 tsk rapsolja
400 g potatisgnocchi
250 g cocktailtomater

1. Blanda ihop soja, olivolja, paprikapulver, honung och riven vitlök. Lägg kycklingen i en påse och håll på marinaden. Låt marineras minst 20 minuter, men gärna över natten.

2. Rosta solroskärnorna i en torr panna. Mixa eller mortla ¾ dl med basilika, parmesan, rivet skal och pressad saft från citron. Blanda ner olivolja och en

skvätt vatten till önskad konsistens.

3. Grilla kycklingen tills den är genomstekt och fått fin färg.

4. Värm olja i en panna och stek gnocchin tills den mjuknat och fått färg. Blanda ner peston och låt den bli varm. Toppa med solroskärnor och servera med kyckling och tomat.

