

Gode søvnvaner

- * **Ha en regelmessig døgnrytme - også i helgene**
 - * **Unngå alkohol og andre rusmidler**
 - * **Unngå koffein om kvelden**
- * **Tren tidlig om morgenen, ikke rett før sengetid**
 - * **Unngå bruk av skjerm på soverommet**
 - * **Ro ned en times tid før du legger deg**
- * **Prøv å holde på de daglige rutinene dine**

