

Sunde søvnvaner

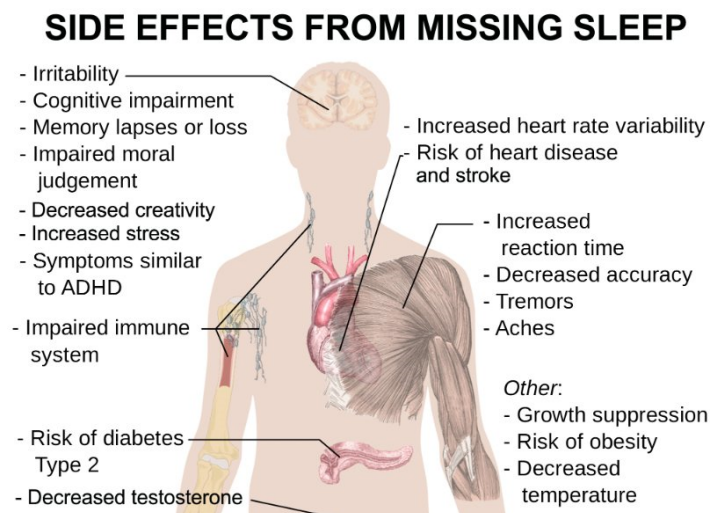
Formål og indsats

Du skal sove godt for at have det godt!

Al din indsats med at spise sundt og motionere kan undermineres, hvis ikke du restituerer ordentligt når du sover. Synderen ved for lidt eller for dårlig søvn hedder CORTISOL. Det er kroppens primære stress hormon og stiger når søvnen ikke er tilstrækkelig. Cortisol aktiverer de centre i hjernen der tænder for sultfølelsen og øger samtidig fedtlagring i kroppen – en ret uheldig kombination og det er videnskabeligt bevist at forhøjet cortisol får dig til at tage på.

Facts:

1. Søvn er vigtigt for din restitution og en aktiv proces hvor mange af dine biologiske systemer renses og nulstilles til fuld funktionalitet dagen efter
2. For lidt eller for dårlig søvn har hormonelle konsekvenser der modarbejder vægttab ja i slemme tilfælde faktisk umuliggøre det
3. Stress hormonet Cortisol er den store synder og giver i sig selv vægtøgning men studier viser også at sult-hormonet Ghrelin øges markant ved for lidt søvn
4. Andre hormon systemer – især insulin systemet "nulstilles" om natten i fastestadiet og det er meget vigtigt for at bevare følsomheden for insulin hormonet og derved IKKE udvikle Diabetes



Videnskaben siger..

- Søvn er direkte koblet til metabolisme gennem hormonerne cortisol og ghrelin der især ændres i negativ retning af for lidt eller for dårlig søvn.
- Insulin er et andet vigtigt hormonelt system hvis følsomhed reguleres af faste perioden om natten derfor er det vigtigt at sove mindst 8 timer og at kroppen er i en faste tilstand i løbet af natten dvs seneste måltid indtages kl 19 og derefter kun flydende ikke kalorierholdige og ikke kunstigt sødede drikke indtil kl igen er 7 morgen.
- Hold rutinen i hverdage og undlad i evt weekender så det ikke har for stor indflydelse på sociale arrangementer

Øvelser:

Skab en sund rutine inden du skal sove. Det betyder f.eks

Gå i seng hver aften til samme tid og sæt vækkeuret til samme tid hver morgen.

Gør dagen slut inden du lægger dig til at sove. Skiv en seddel med de ting, du skal huske at gøre i morgen inden du går i seng. Så behøver du ikke ligge og være bange for at glemme det.

Brug lidt stilletid inden du skal sove. Få ro på. Gå ikke i seng med mange bevidste og ubevidste sanseindtryk fra voldsomme fil i fjernsynet.