



SØVN OG RESTITUSJON

EN ENKEL DAGLIG PROTOKOLL FOR Å
STØTTE GOD SØVN OG RESTITUSJON

Søvn er kroppens egen reset-knapp. Når du støtter avslapning om kvelden og restitusjon gjennom natten, kan det hjelpe deg å våkne med jevnere energi, mindre spenninger i kroppen og bedre overskudd til dagen som kommer.

DIN DAGLIGE PRODUKTRUTINE

1 ZMA MAGNESIUM



NÅR: 1 time før leggetid med eller uten mat

DOSERING: 1-4 kapsler

HVORFOR: Støtter gjenoppbyggende søvn restitusjon over natten og balanse i nervesystemet

2 KURKUMIN



NÅR: Sammen med et måltid

DOSERING: 1-2 kapsler

HVORFOR: Støtter en sunn betennelsesrespons, komfort i ledd og muskler og kroppens naturlige restitusjonsprosess.

3 KOLLAGEN



NÅR: Morgen eller kveld på tom mage

DOSERING: 2 kapsler

HVORFOR: Støtter sunn bruk og bindevev, komfort i leddene og fysisk restitusjon

3 VANER SOM STØTTER SØVN OG RESTITUSJON



FÅ DAGSLYS TIDLIG PÅ DAGEN

Prøv å få naturlig dagslys innen en time etter at du har stått opp

Dagslys tidlig på dagen hjelper kroppen med å regulere døgnrytmen og setter i gang produksjonen av søvnhormonet melatonin senere på kvelden.



RO NED PÅ KVELDEN

Tren styrke 2-3 ganger i uken og prioriter øvelser som bruker de store muskelgruppene.

Rolige kveldsrutiner signaliserer til kroppen at det er tid for søvn. Prøv lesing, lett tøyning, meditasjon eller et varmt bad for å senke skuldrene og forberede deg på en god natt.



SKAP GODE SØVNRUTINER

Gå til sengs og stå opp til omtrent samme tid hver dag - og gjør soverommet mørkt, stille og svalt

Regelmessige rutiner og et godt sovemiljø gjør det lettere å sovne, sove dypere og våkne mer uthvilt.

Små vaner - mer ro og overskudd

God søvn gir kroppen tid til å hente seg inn. Små grep gjennom dagen og kvelden kan støtte døgnrytmen, søvnkvaliteten og kroppens naturlige restitusjon.