



# TIPS FÖR ATT STÖDA HÄLSAN OCH VÄLMAÄNDET

## UPPEHÅLL ARBETSEFFEKTEN

- Regelbundna måltider och regelbundet vattenintag
- Pauser i arbetet
- Prioritering av arbetsuppgifter
- Växling mellan ja krävande och lätta arbetsuppgifter
- Fokusera på en sak i taget
- Lugnt arbetsutrymme
- Omväxling i arbetsställningen
- Be om hjälp

## EFFEKTIVISERA SÖMNINGEN

- Regelbunden sömnrhyth och rutinmässiga förändringar för sömn, tidig läggdags
- Undvik alkohol, nikotinprodukter, kaffe och energidrycker
- Behandling av bekymmer och stressande ting redan på dagen, inte innan läggdags
- Undvik saker innan läggdags som höjer vakenheten, t.ex. jobb och användning av smartmobiler, pekplattor osv.
- Avsluta hårdintensiv träning 3–4 timmar innan läggdags
- Varva ned innan läggdags
- Ett lätt och hälsosamt kvällsmål
- Behaglig, mörk och sval sömnmiljö

## ÖKA PÅ MOTIONEN

- Promenera korta sträckor, t.ex. till närbutiken
- Ta trapporna
- Cykla till jobbet
- Skotta snö, gårdsarbete, träslöjd, hushållsarbete
- Vistas i naturen, bärplockning, jakt
- Utnyttja närområdets motioneringsmöjligheter
- Hitta en behaglig motionsform
- Använd dig av experter inom motionsbranschen
- Motionera innan arbetsdag

## AVKOPPLING PÅ FRITIDEN

### Koppla av psyket

- Avslappningsövningar, meditation
- Musik, läsa, se på TV
- Trevliga hobbyer, motion, promenera
- Kultur, handarbete, kreativt skapande
- Familj och vänner
- Humor, naturen

### Koppla av kroppen

- Avslappningsövningar
- Muskelvård, stretchning, yoga, pilates
- Massage och dylika behandlingar
- Basta, bada
- Dagsömn

## FÖRBÄTTRA ÅTERHÄMTNINGSFÖRMÅGAN

- Utveckla fysiska prestationsförmågan
- Regelbunden och hälsosam kost
- Gå ned i vikt
- Förbättra stresshanteringen
- Förändringar i levnadsvanorna
- Minska bruket av stimulantia

## FÖRBÄTTRA KONDITIONEN

- Regelbunden motionering, nästan dagligen
- Mångsidig träning, rörlighetsövningar
- Utmärkta grenar är t.ex. löpning, cykling, skidåkning, bollspel, konditionsgympa, gymträning
- Varva hårda träningspass med lätta pass och vila
- Viktigt att även komma ihåg hälsosam kost och tillräcklig nattsömn, vilka bidrar till återhämtningen