

Fånga Ljuset!

När dygnets ljusa timmar blir färre får många en lätt hösttrötthet. För att hålla oss pigga behöver vi en dos dagsljus varje dag!

- ➔ Se till att komma ut i dagsljuset en stund varje dag. Även inomhus kan du bli piggare genom att sitta vid ett fönster, öppna det gärna, ha rätt ljussättning och belysning. Ljus inredning hjälper också till att hålla oss piggare!

Dagsljuset har en stor inverkan på vår kropp.

- ➔ När ljuset träffar ögat utsöndras hormon som gör oss pigga och när ljuset försvinner strömmar istället melatonin, kroppens eget sömnmedel, ut i kroppen och vi blir trötta.

Tips

Den mörka tiden som hösten är, signalerar också naturen nedvarvning. En tid att vila och varva ner i. Efter aktivitet, tänd ett ljus eller två och koppla av.