

Sömn och återhämtning

- ger mig lugn och laddar mig som ett batteri



Alla människor behöver sömn för att må bra och hålla sig friska. När jag sover på natten vilar min kropp. Hjärnan fortsätter däremot att arbeta med det som sparats i minnet under dagen.

Även på dagen behöver jag ibland ta pauser från det som anstränger mig. Det kallas för återhämtning. Då får även min hjärna vila en stund, jag blir lugn och laddas som ett batteri.

Det är därför viktigt att låta både kroppen och knoppen vila då och då.

MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 