

Bli ett ljushuvud!

Det är ingen slump att vi kan bli trötta och tröga under de mörka vintermånaderna. När det är mörkare bildar kroppen nämligen mer av sitt eget "sömnmedel" melatonin. Det är tallkottkörteln i hjärnan, inte större än en halv ärt, som tolkar ljuset för att kunna styra vår dygnsrytm. Nästan som en liten sovlocka! Om du ser till att få in fler ljuspunkter i mörkret, kan det göra dig piggare.



Tillbringa vintern i ljusa miljöer.



Försök fånga det lilla ljus som finns på dagen.

Mindre solljus sänker D-vitaminproduktionen. Se därför till att få i dig D-vitamin i maten, till exempel via fet fisk eller ett glas lätt- eller mellanmjölk.



Bilder: Lisen Adbåge