

Modul 4
WORKBOOKS



FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 4

WORKBOOK 1

Scor din søvn

Scor din søvn og få fif til hvordan

Hvor god er din søvn egentlig?

Er der plads til forbedringer?

Scor dig selv mellem 0-10, hvor 0 er dårligst og 10 er bedst.
Dvs. at hvis noget ikke er optimalt, så scorer det lavt.

Det er godt at ligge mellem 7-8 i gennemsnit.

Når du har arbejdet med din hormonbalance i en måned,
kan du score dig igen, herefter hver 2. måned.

Du skulle meget gerne i løbet af 3-4 måneder have opnået
mærkbar forbedring.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 4

WORKBOOK 1

Hvis du kan svare **JA** til følgende spørgsmål, så scorer du lavt.

Hvis du svarer **NEJ**, scorer du højt

- Er din søvn dårlig?
- Har du mange perioder over en måned, hvor du vågner hver nat?
- Er du træt om morgenen?
- Kunne du godt sove videre, når vækkeuret ringer?
- Har du tankemylder om natten?
- Får du hjertebanken og måske hedetur, når du vågner?
- Føler du dig kronisk i søvnunderskud?
- Føler du, din søvn er let?
- Er du vågen længe, hvis du vågner om natten, fx en time?

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 4

WORKBOOK 1

FIF til bedre søvn

- Så længe du har hormonel ubalance, kan det være svært at sove godt. Men her følger nogle forudsætninger, som du også skal have på plads for at støtte din søvn!
- Gå i seng på samme tid hver dag, også weekend
- Sluk for blåt lys kl 20, dvs. du skal ikke bruge PC, Ipad og telefon
- Ingen hård motion efter kl. 18; dine stresshormoner kører fortsat i højt gear kl. 23.
- Ingen telefoner i soveværelset! Heller ikke som vækkeur
- Ingen lys i soveværelset overhovedet! Mørke fremmer melatonin, dit søvnhormon, som fortæller kroppen, at nu er det nat. Er der lys, forstyrres denne proces.
- Brug natbriller og ørepropper, hvis du forstyrres af en eller anden grund.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 4

WORKBOOK 1

- Lyt til meditativ musik eller alfa-bølger fra Hemisync-musik (Youtube) inden sengetid
- Bad inden sengetid. Nogle bliver beroliget (andre bliver dog kvikket op)
- Se ikke TV om aftenen, hvor du skal forholde dig til emnet. Er det deprimerende? Er det trist? Bliver du vred? Så øges dine stresshormoner og gør det svært at sove.
- Er du i dårligt humør, så se en sjov film (eller noget af den), inden du lægger dig.
- Sluk for nyhedsstrømmen! Har du virkelig brug for at høre og se det? Læs i stedet en god bog.
- Sig "TAK" for 3 ting hver aften, inden du lægger dig til at sove; der er meget at være glad for 😊
- Sluk for Wifi om natten!
- Vågner du typisk kl. 03, så er det fordi dit kortisol øges. Det kan skyldes stress og hormonel ubalance, og så starter produktionen af kortisol her i stedet for kl. 06- 07. Kroppen får at vide, at "nu skal vi op". Kortisol er altid højest om morgenen.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 4

WORKBOOK 2

Frisk luft til dine celler

Vi opholder os hovedparten af tiden indendørs og er derfor udsat for et hav af hormonforstyrrende stoffer, uden vi egentligt er bevidste om det.

Stoffer kommer fra elektronik, maling, møbler, dufte, rengøringsmidler, plastik (overalt) mm.

Er du bevidst om det?

På de næste sider finder du en række tips til at minimere disse belastninger.

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 4

WORKBOOK 2

TIPS til at minimere belastningerne fra omgivelserne

- Luft ud 3 x 20 min om dagen, gerne med gennemtræk!
- Luft ud mens du støvsuger og 20 min efter du er færdig. Der er mange støvpartikler fra støvsugeren, som kunne finde vej ned i dine lunger.
- Hav fredslilje eller vedbend som minimum i soveværelset og stuen, da de hjælper på indeklimaet
- Lad nye møbler o lign. stå udendørs i en rum tid, inden de stilles inden for – eller køb brugt
- Køb svanemærket maling og møbler – sov ikke i lokalet, så længe det lugter
- Hvis du bruger parfume, så sprøjt det på tøjet (i lille mængde), inden du går hjemmefra

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener

Modul 4

WORKBOOK 2

- Undlad at bruge produkter i hjemmet med duft: Bodyshampoo, shampoo, opvask, wc-rens, vaskepulver, rengøringsmidler mm. Brug eddike som skyllemiddel
- Minimer brug af brændeovn, pejs samt stearinlys. Ingen duftlys eller lamper
- Luft ud under og efter madlavning i min 20 min, og brug emhætte
- Ingen rygning indendørs! Partikler fra røgen sidder dog i tøjet og håret, selv om der ryges udendørs!
- Træk dit vejr ned til navlen med lukket mund! Det ilter cellerne. Gerne bevidst flere gange dagligt!

FÅ DEN OVERGANGSALDER
du fortjener