

FÖRELÄSNING

Välkommen på en digital föreläsning om sömnstörning med vår företagshälsovårdare Ellinor Mattsson-Myleus!

Sover du dåligt, har svårt att somna eller vaknar du mitt i natten och inte kan somna om? Du är långt ifrån ensam. Många upplever perioder med sömnproblem som påverkar både energi, humör och återhämtning.

Under den här föreläsningen får du en enkel och begriplig genomgång av hur sömnen fungerar, varför vi behöver den och vad som kan störa den. Du får också konkreta tips och verktyg som kan hjälpa dig att få bättre sömn.

Du får bland annat lära dig mer om:

- hur sömnen fungerar
- varför olika sömnstadier är viktiga
- vanliga tecken på sömnproblem
- vad som kan hjälpa när sömnen strular
- enkla råd för bättre sömn och återhämtning

NÄR: Onsdag 11.11 kl. 16.30–18.00

VAR: På distans



Anmälan:

Anmälan senast 8.11 via
www.medicmar.ax.

Frågor:

ellinor.mattsson@medimar.ax



018-14404



www.medicmar.ax