

Sömnens betydelse

9.11 träffades över 40 marthor för att lyssna till Tiina Paunios intressanta föreläsning om sömnens betydelse. Tiina är professor vid Helsingfors universitet och leder många intressanta doktorsprogram där.



Visst har vi alla känt till att vi för att må bra bör röra på oss, äta hälsosamt och sova tillräckligt, men säkert lärde vi oss alla något nytt. Nytt för mig var att det viktiga inte är hur många % djupsömn vi får under en natt, utan viktigare är att den djupa sömnen är i början av natten.

En nyhet för många var att det inte heller är bra att sova för mycket, mellan 7 och 9 timmar är bäst.

Till kaffet blev vi bjudna på otsmörgåsar, en god kryddkaka och frukt.



Ännu återstår två spännande evenemang denna höst: Kokkväll nr 2 7.12 och Julkryssningen till Tallinn 14.12. Vi hoppas få se många av er då.

Carola