

1.

2.

3.

-



Søvnstadier

1. Lett søvn (stad. I og II)
2. Dyp søvn (stad. III og IV)
 - **viktigst for neste dags opplagthet**
3. REM søvn («drømmesøvn»)
 - viktig for hukommelse

Dyp søvn