















# Dyp søvn

- Viktigst for opplagthet neste dag
- Inntreter etter 20 – 30 min
- Ca. 30 min av gangen, ca. hver halvannen time
- Viktigst de første 2 – 3 timene av natten
- Resten av natten for restitusjon av kroppen, samt hukommelse



# Søvnbehov

- Stor variasjon – normalt 6 – 9 timer
- **Er man uthvilt om dagen, har man fått nok søvn**
- De første 3-4 timer (dyp søvn) viktigst

