

Titel

Er dine hormoner dine bedste venner eller værste fjender? Sammenhængen mellem stress og søvn.

Underviser

Navn	Julie Søndergaard
Uddannelse	Klinik Biomekanik (kiropraktor)

Introduktion til undervisningen

Hej!

Vi skal sammen udforske kroppens små, men supervigtige kemiske budbringere – hormonerne! De har meget mere at sige end, hvad vi lige går og tror.

Hormonerne styrer en stor del af, hvordan vi har det, hvordan vi reagerer på det, der sker omkring os, og hvordan vi håndterer hverdagen. Men hvor tit tænker vi egentlig over det? Måske er det tid til at finde ud af, hvad der foregår bag kulisserne i vores krop – og hvordan vi kan bruge det til vores fordel!

Vi skal snakke om, hvordan vi kan blive mere opmærksomme på de signaler, kroppen sender os, og hvordan vi kan forbedre vores velvære ved at forstå, hvad hormonerne gør for os – både på godt og ondt. Det helt store fokus vil ligge på de hormoner, som styrer stress og søvn.

Glæder mig til vi ses!

Forberedelse (svarende til max. 15 minutters forberedelsestid)

Inden vi mødes, må I meget gerne gøre jer nogle overvejelser om to ting:

1. Prøv at lægge mærke, om/hvis det er tidspunkter i din hverdag, du føler dig stresset, og hvordan dette påvirker dig?
2. Prøv at lægge mærke til din søvn. Hvor mange timer sover du om natten? Tager du eftermiddagslur? Føler du dig udhvilet?