



Gruppträff 6

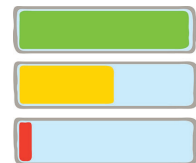
ARBETSBLAD 6A: DIN ENERGINIVÅ OCH DYGNSTRYTM

Dygnsrytm:

- Relateras till din kropps gensvar på dagsljus och mörker (sömncykel).
- Det är en 24-timmarscykel som påverkar din energi under dygnet.

Energinivå:

- Nivåer av vakenhet och trötthet som du känner under dygnet.
- Förändras under hela dygnet.



Vi kan få ut mer ut av dagen om vi schemalägger vissa aktiviteter vid den tidpunkt som passar vår kropp och dygnsrytm.

Gör din kurva:

- Markera, med svart penna, punkter som motsvarar dina energinivåer under dygnet.
- En markering för varje timme räcker.
- Bind sedan ihop punkterna till en kurva.

	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00		
Hög energinivå																										
Medelhög energinivå																										
Låg energinivå																										
	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00		