

hvil®

Kom sovende til øget trivsel

Mange af os kender det alt for godt: at ligge vågen, vende og dreje sig og mærke, hvordan trætheden og manglen på energi følger os ind i næste dag.

Dårlig søvn er ikke unormalt. Heldigvis er det heller ikke svært at gøre noget ved. Små skridt kan gøre en stor forskel, og belønningen er mærkbar både i hverdagen og i livet som helhed.



Hvorfor arbejde med søvnen?

Når du begynder at prioritere din søvn, smitter det af på mere end bare dine nætter.

- Du får mere **overskud til dine nære** – mere energi, nærvær og tålmodighed til at være den ven, partner eller forælder, du ønsker at være.
- Dine **kolleger** mærke forskellen: et skarpere fokus, bedre humør og en stærkere evne til at samarbejde.
- Og vigtigst af alt: du får ny energi til at indfri dine egne drømme, store som små. **Søvn er brændstoffet, der gør dine mål mulige.**



Tag første skridt i dag

Det er nemt at komme i gang. Med appen Hvil får du adgang til et søvnforløb, der hjælper dig til bedre søvn – trin for trin.



Hent i
App Store



HENT I
Google Play

Husk at bruge din arbejds-email, når du opretter dig, så du får adgang til hele forløbet.

