

# Tips på appar för sömn och återhämtning



## Sömnappen

Sova-appen innehåller

- Guidade övningar för att minska stressnivå och underlätta insomning
- Förslag på dagliga aktiviteter för att bidra till bättre sömn.
- Nedvarvningsrutiner
- Sömnskola för att få kunskap om sömn.
- Väckarklocka
- Statistik för att följa ditt sömnmönster
- 



## Mindfulness

- Guidade och tysta meditationer på 3-30 minuter
  - Meditationspåminnelser och Dagliga Notiser hjälper dig att vara närvarande i vardagen.
- Statistik för att följa din utveckling



*Gratis provperiod i en vecka sedan 479*

*kr/år*

**The Mindfulness App**

## Relax melodies

Appen erbjuder 50 valbara ljud att somna till. Det finns både naturljud och musik. Lyssna på dem enskilt eller mixa upp till tio stycken olika för att slappna av och somna. Timers och alarm ingår.



*Gratis med reklam för både android och Iphone*

## White noise

Appen erbjuder 10 olika bakgrundsljud. Exempel på ljud: Vågbrus, flygplan, åska, syrsor, tåg mm. Ljuden kan vara ett stöd då de utestänger andra bakgrundsljud. En kan vänja sig vid ett ljud vid insomning som en sen kan ta med sig till nya platser och situationer

*Gratis för både android och Iphone*



## Podd

**Somna med Henrik** - en podcast du inte behöver lyssna på. Försök komma till ro medan Henrik Ståhl pratar till du somnar.

