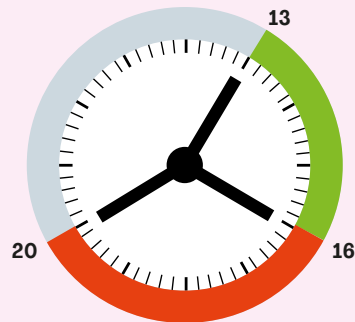


Slumra smart

För att få så goda effekter som möjligt av en tupplur är det viktigt att anpassa både längd och tid på dygnet. Den som slumrar för sent och för länge får ofta skäl att ångra sig.

AV JOHAN JARNESTAD OCH PER SNAPRUD



KL. 16–20:
UNDVIK
TUPPLUR



KL. 13–16: IDEALISK TID FÖR TUPPLUR

OMRÅDE

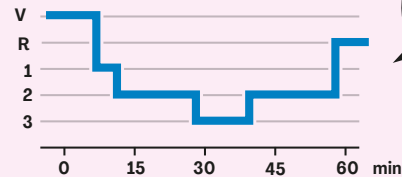
FAKTORER SOM PÅVERKAS

	FYSISK FÖRMÅGA	↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑
	KOGNITIV FÖRMÅGA	↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑
	VÄRKANDE OCH TRÖTTA MUSKLER	↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑
	SÖMNIGHET	↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑
	PIGGHET	↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑
	MENTALT TILLSTÅND	↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑
	NATTSÖMN	↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑

Flera faktorer mättes inom en rad områden, från olika former av fysisk och mental förmåga till nattsömnens längd.

- ↑ Kan förbättras av en tupplur
- ↔ Oförändrad av en tupplur
- ↓ Kan försämrats av en tupplur

Typisk tupplur på förmiddag

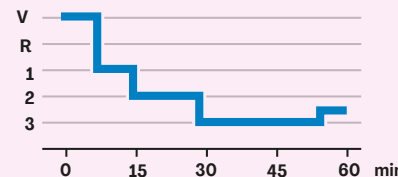


V=vakenhet, R=REM-sömn (drömsömn), 1=sömnstadium 1, 2=sömnstadium 2, 3=sömnstadium 3 (djupsömn)

Kan inkludera drömsömn om den är runt 60 minuter eller längre

Mer djupsömn på eftermiddagen

Typisk tupplur på eftermiddag



Längre tupplurar ger mer varaktiga effekter, men på grund av initial trötthet efter längre tupplurar kan effekterna dröja. Längre tupplurar (30–120 min) riskerar också i högre grad att störa nattsömn

Tupplurens längd påverkar effekten

