

Bilsemester  
medLOKALPRESSEN  
HÄRRYDASom läsare av Lokalpressen Härryda får du dessa speciella läsarebudanden.  
Uppge reskoden "HARRYDA" vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.

## Nära havet i Büsum

Hotel Hafen Büsum ★★★ i Nordtyskland

Bara 100 kilometer från den dansk-tyska gränsen på Jylland, ligger det stämningsfulla fiskeläget Büsum, där du lugnt kan koncentrera dig på att slappna av och ha ett par trevliga semesterdagar i sköna omgivningarna nära havet. Med ett boende på Hotel Hafen Büsum har du en bra bas med fina möjligheter för trevliga utflykter i det natursköna landskapet. Hotellet ligger i centrum av staden och endast 800 meter från stranden, där Nordsjöns ombytliga väsen utgör en imponerande kuliss. Från hotellets nya takterrass har du en praktfull utsikt över hela härligheten. I området finns det många möjligheter för långpromenader längs med stranden eller spännande utflykter till områdets alla sevärdheter. Du kan till exempel besöka stormflodsmuseet

Ankomst: Valfri t.o.m. 25/12 2017 samt 7/1-22/3 2018.



Pris per person i dubbelrum

# 2.049:-

Pris utan reskod från 2.199:-  
Pristillägg t.o.m. 25/11 17 & 25/2-24/3 18: 600:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x eftermiddagskaffe & kaka
- 3 x 2-rätters middag på Restaurang Moin Moin
- Fri entré till Hafen-Spa
- 20 % greenfeerabatt
- Rum med balkong/solterrass

Barnrabatt

1 barn 0-5 år gratis. 1 barn 6-12 år 40 % rabatt.  
Extrasäng från 13 år: Pris från 1.499:-.

## SPA-hotell i Stockholm

Extranatt inkl.  
frukostbuffé 550:-Julmarknad i Stockholm  
18/11-23/12 2017

Pris per person i dubbelrum

# 1.599:-

Pris utan reskod 1.749:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x kaffe och kaka
- 1 x 2-rätters middag inkl. kaffe med panoramavy över Saltsjön
- Rabatt på entré till wellness-avdelningen på vissa tidpunkter

Skepparholmen ★★★★★ vid Hasseludden

Som en oas ligger Skepparholmen fridfullt och rogvande placerat på Hasseludden i Stockholms skärgård. I huvudstaden (16 km) kan du besöka Gamla stan, Gröna Lund och Skansen.

Ankomst: Fredag t.o.m. 15/12 2017  
samt 5/1-23/3 2018.

Barnrabatt

1 barn 0-5 år gratis. 2 barn 6-14 år ½ priset.  
Extrasäng från 15 år 1.199:-.

## Världsarvet i Stralsund

4 nätter  
från 2.099:-Julmarknad i Stralsund  
28/11-22/12 2017

Pris per person i dubbelrum

# 1.699:-

Pris utan reskod från 1.849:-  
Pristillägg 1-31/5-2018: 200:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 2 x 2-rätters middag
- Happy hour i baren kl. 17-18
- Rabatt på entré till akvarium, greenfee och hamrundfart

Arcona Hotel Baltic ★★★★★ i Nordtyskland

Bo i den vackra hansastaden, i historiska Mecklenburg-Vorpommern. Upplev den stämningsfulla Gamla stan och ta bron över till Tysklands vackraste semesterö Rügen och se bl.a. Kap Arkona (72 km) och Binz (45 km).

Ankomst: Valfri t.o.m. 20/12 och  
26-27/12 2017 och 1/1-29/5 2018.

Barnrabatt

1 barn 0-6 år gratis. 3 barn 7-12 år ½ priset.  
Extrasäng från 13 år: Pris från 1.549:-.

TRÄNING &amp; HÄLSA

# Sömn och träning

Som PT träffar jag ofta både unga och gamla som klagar över dålig sömn och att de har svårt att varva ner på kvällen. God sömn är viktigt för vår hälsa. Sömnproblem är dock något som drabbar de allra flesta under kortare eller längre perioder och sömnbrist kan under längre tid faktiskt orsaka sjukdom. Beroende på vår ålder är vi i olika behov av sömn, det vill säga ju äldre vi blir desto mindre sömn kräver vår kropp. I genomsnitt säger man att vi behöver allt mellan 6-9 timmar/dygn.

Sömnen är en faktor knuten till livsstil och kopplad till återhämtning och till långsiktig hälsa. Forskningen visar att för lite sömn ger tydliga negativa konsekvenser. Som att man tappar energi och livsglädje. Humöret sviktar och man blir lättirriterad. Hyn försämras, (vid sömnbrist kan en hormonell obalans skapas i kroppen vilket kan leda till akneutbrott).

Minskad sömn visar också på ökade risker för stress, depression, ångest och utbrändhet. En annan effekt kan vara

## » Träning är en viktig faktor för god eller bättre sömn. Har man svårt att sova skall man absolut se över sina motionsvanor «

viktuppgång (nivåerna av mättnadshormonet leptin minskar vilket gör det lättare att överäta samt ämnesomsättningen minskar). Minskad koncentration och prestationsförmåga och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom. Det vill säga det finns många negativa effekter som direkt påverkar vardagen och vår hälsa. Vad forskning kommit fram till är att träning är en viktig faktor för god eller bättre sömn. Och har man svårt att sova skall man absolut se över sina motionsvanor.

**SÖMNFORSKARES TIPS** ÄR att utföra lågintensiv träning under dagtid som att jogga, promenera, vattengympa, dansa, simma eller gå stavgång. De förespråkar även motionsformer som engagerar många delar av hjärnan samtidigt som till exempel träning med koreografi eller boxning. Andra studier visar även att inte bara fysisk utan även psykisk aktivitet under dagen ger mätbart bättre sömn. Vilket gör att det även är viktigt att utmana hjärnan på andra sätt under dagen än bara det man gör på jobbet.

7 BRA EXPERTRÅD

### MAXIMERA BÅDE AKTIVITET OCH VILA

- ▶ 1. Träna vid 17-tiden på eftermiddagen när kroppens temperatur är som högst.
- ▶ 2. Minst en och en halv timme per dag behövs för att ge effekt på sömnen.
- ▶ 3. Satsa på lågintensiv träning: jogga, promenera, vattengympa, dansa, simma eller gå stavgång.
- ▶ 4. Utnyttja dagsljuset, en liten dos ger stor effekt. Gå en promenad, träna utomhus, cykla till jobbet.
- ▶ 5. Träna klart minst två timmar före läggdags så hinner kroppstemperaturen sjunka och man gör sig redo att sova.
- ▶ 6. Välj motion som engagerar många delar av hjärnan samtidigt: träning med koreografi, zumba, aerobics, box. Gör också annat som utmanar hjärnan under dagen. Studier visar att både fysisk och psykisk aktivitet under dagen ger mätbart bättre sömn.
- ▶ 7. Träna regelbundet så blir kroppens temperaturreglering bättre, vilket har en positiv effekt på sömnen på sikt.

Att vara fysiskt aktiv visar sig vara en viktig faktor för att avhjälpa sömnproblem, både på kort och lång sikt. I en amerikansk studie på kvinnor över 55 år med sömnproblem fick deltagarna göra gympapass tre gånger i veckan (50 min) under sexton veckor och mot slutet av perioden sov de både längre och med bättre kvalitet på sömnen. Regelbundenhet är viktig och hjälper den naturliga dygnsrytmen som kroppen följer. Så att röra på sig rutinmässigt och kontinuerligt hjälper till att skapa bättre sömn enligt olika studier som gjorts på sömn.

ANNELI VIRENHEM

Personlig tränare och beteendevetare,  
Active Landvetter

## FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på [anneli@active-landvetter.se](mailto:anneli@active-landvetter.se).

Enkelrum och avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:- tillkommer.  
Barnrabatt vid 2 betalande vuxna.

BESTÄLL NU PÅ  
[www.happydays.nu](http://www.happydays.nu) eller ring 020 79 33 84

Kom ihåg reskoden: HARRYDA

Öppet vardagar kl. 8-17.