



## Forfriskende ettermiddagshvil

En undersøkelse slår fast at man kan redusere risikoen for å bli rammet av hjerteinfarkt ved å unne seg en middagslur daglig.

Det minsker sannsynligheten for å dø av hjertesykdom med nesten 40 prosent. Personer som tar seg en ettermiddagsblund av og til reduserer sjansen med 12 prosent. Den helsebringende effekten skyldes ikke selve søvnen. Det er stunden mellom slukkingen av lyset og til man sovner som gir den positive uttellingen. I denne perioden synker blodtrykket og pulsen. Begge deler letter hjertets arbeid.

Kilde: Journal of Applied Physiology