

Sover du nok?

Vi er som hovedregel genetisk programmerede til at skulle have mindst 8 til 9 timers søvn hver nat, og muligvis mere end 10 timer om vinteren.

Hvis du ikke får sovet nok timer, sker der følgende:

Din krop tror, at den sultter. Ja, mangel på søvn får dig til at spise for meget og giver dig trang til sukkerholdige fødevarer, som gør dig fed, gammel og syg!

Du har et hormon, der regulerer appetitten, det hedder **leptin**.

Leptin bliver udskilt fra fedtceller og hjælper til at give hjernen besked på, at det er tid til at stoppe med at spise og samtidig at stoppe for det appetitstimulerende hormon, **ghrelin**, som produceres i maven, og som udløser sultfølelser.

Hvis du ikke får en hel nats søvn, vil din krop øge produktionen af **ghrelin** og reducere produktionen af **leptin**. Resultatet bliver en uhæmmet trang til fødevarer med et højt indhold af sukker.

Dette er kun en af de ting der gør det vigtigt at få sovet nok!