



# Må bra webbinarium:

## Sömn är livsviktigt

Se över din sömn och återhämtning!  
Avgiftsfri föreläsning för LPA:s kunder på webben  
torsdagen den 3.3 kl. 10.00–11.30

**Tillräcklig sömn är livsviktigt för oss, ändå sover många för lite.**

I webinariet kommer det bland annat att tas upp vad som händer i kroppen då man sover, hur vet man själv om man sover för lite och konkreta tips på hur man kan förbättra den egna sömnkvaliteten.

Kom med och lär dig vad du kan göra för att återhämta dig bättre och orka i vardagen!

Föreläsare är sömninstruktören  
**Johnny Granholm** som har grundat Sömnskolan  
år 2013 och genom åren hjälp bland annat  
idrottare att sova bättre.

Tillfället är avgiftsfritt och riktat till alla LPA:s  
kunder. Webinariet genomförs på plattformen  
Teams. Föreläsningen bandas inte. Möteslänk och  
anvisningar hur man deltar sänds ut till anmälda dagen  
före webinariet.

Anmäl dig senast 1.3.2022 på LPA:s evenemangskalender eller  
via den här länken: [Anmälan till webinarium](#)

Tilläggsuppgifter: Pia Franzén, pia.franzen@mela.fi, tfn 029 453 2289

