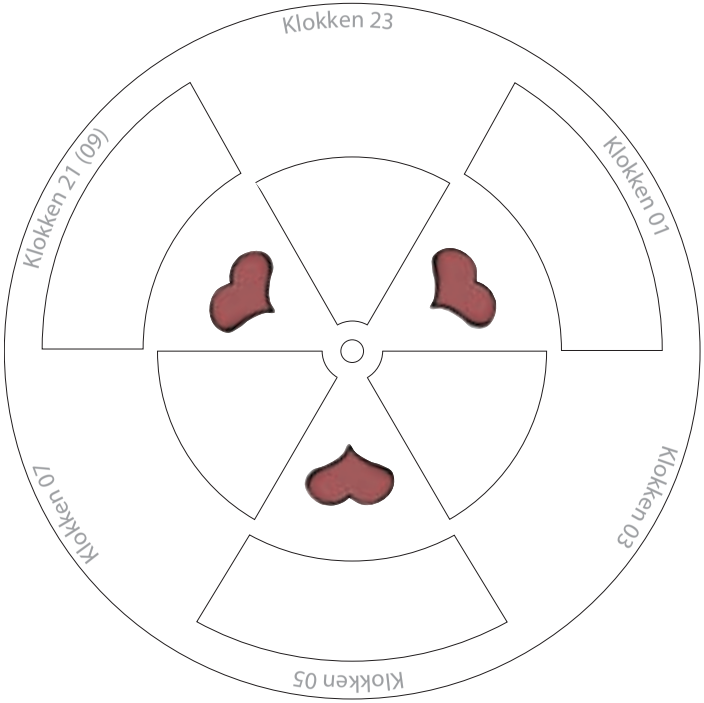

DU MØDER CA. HER

TID TIL PAUSE

Spis brød – gerne groft. Drik nattens sidste kop kaffe/the/cola.

Spis brød eller groft brød. Drik nattens sidste kop kaffe/the/cola.

Spis frugt eller grønt og brød. Drik vand eller mælk. Tænd for lys og varme hvor du skal arbejde.

Spis frugt eller grønt og brød. Drik vand eller mælk. Tænd for lys og varme.

Rul gardinet ned, tag øreproppper tøj på. Sov min. 4 timer. Undgå kaffe/alkohol.

Rul gardinet ned, tag øreproppper og nattøj på og sov minimum 4 timer. Undgå kaffe og alkohol.

HJEMME IGEN

TID TIL PAUSE

Tæl en powernap på 20-30 minutter et tæppe over dig.

Tæg en powernap på 20-30 minutter et et tæppe.

Spis varm suppe eller groft brød med ost. Drik et stort glas vand.

Spis varm suppe eller groft brød med ost. Drik et stort glas vand. Undgå silk og søde sager.

Spis brød og drik mælk. Bruge solbriller på hjemturen.

Spis brød og drik mælk. Tag solbriller på på hjemturen. Hvis solen er oppe.

ENDELIG FRI