

# FÅ HEMMELIGHEDERNE BAG DEN GODE, LIVSFORLÆNGENDE SØVN

## Godnat, blev der sagt – en personlig værktøjskasse til bedre søvn LISBETH ZORNIG ANDERSEN

Er du træt af at være træt? Bare rolig, du er ikke alene, og hjælpen er indenfor rækkevidde.

I mange år var Lisbeth Zornig selv plaget af søvnløshed, indtil hun begyndte at tygge sig igennem alverdens søvnforskning.

Resultatet er *Godnat, blev der sagt*, hvor Lisbeth Zornig afliver de mest sejlivede myter om søvn og søvnløshed og giver læseren tips og tricks til en bedre nattesøvn. Bogen er baseret på den allernyeste søvnforskning.

Gennem 11 letforståelige kapitler kommer hun omkring faktorer som alder, stress og dårlige vaner, og guider læseren til sund søvn – for eksempel med et kapitel om bevægelse og ét kapitel med opskrifter på smoothies, der kan erstatte aftenkaffen og hjælpe Ole Lukøje lidt på vej.

*Godnat, blev der sagt* er både en personlig beretning om Lisbeth Zornigs vej fra at vende og dreje sig den halve nat til at sove godt på trods af traumer og en praktisk guide, der hjælper læseren på vej til Drømmeland.

### TRE HURTIGE SØVNRÅD:

1. Indret et trygt og rart soverum
2. Drop kaffen, colaen, vinen, teen, øllen, natmaden og smøgen om aftenen
3. Tag et varmt bad inden sengetid og afkøl soveværelset til 18 grader



**UDGIVELSESDATO**  
**26. SEPTEMBER 2023**

Genre: Fagbog  
Vejl. pris: 299,95  
Format: Indbundet  
Sider: 224  
ISBN: 9788775960965

### OM FORFATTEREN

Lisbeth Zornig Andersen (f. 1968) er cand. polit, forfatter og foredragsholder.

Hun blev kendt for sin selvbiografi *Zornig – vrede er mit mellemnavn*, der blev en bestseller, og efterfølgeren *Zornig – fra vred til voksen*.

Hun har skrevet flere fagbøger om livsmestring, mental og fysisk trivsel, blandt andet bestselleren *Zornigkuren – sundhed, selvværd og livsglæde*.

Lisbeth Zornig Andersen var i mange år leder i erhvervslivet og var formand for Børnerådet fra 2010 til 2012. Siden har hun haft egen rådgivningsvirksomhed.



Foto: Mew