

## SÅDAN FÅR DU EN BEDRE SØVN

- En god nattesøvn kan ikke klares med en god pude alene.
- Sørg for at gå i seng og stå op på samme tid hver dag.
- Sov ikke til middag.
- Gå **SENERE** i seng, hvis du ikke kan sove, og stå fortsat op på samme tid.
- Stå op og lav noget kedeligt, hvis du ikke kan sove.
- Lav en kort mindfulness-øvelse før du går i seng: Tænk alle tanker der kommer, men læg dem bevidst op i "tankekasser" igen og igen. Sig til tanken, at den bare er en tanke, ikke virkelighed.
- Få flere søvnråd på:  
[www.liselotteronne.dk/soevnvejleder](http://www.liselotteronne.dk/soevnvejleder)



Der følger et pudebetræk med til Silent Embrace.

**DEN TREDDELTE HOVEDPUDE**  
- lyd- og lysdæmpende samt øget komfort

FOR EN BEDRE NATTESØVN

SLEEP BY LISA  
**SILENT EMBRACE** 

SLEEP BY LISA  
**SILENT EMBRACE** 

## FOR EN BEDRE NATTESØVN

Udviklet af:

SLEEP BY LISA ApS  
Liselotte Rønne  
Slotsgade 16C  
3400 Hillerød  
Tel: +45 21 67 78 69  
[kontakt@sleepbylisa.dk](mailto:kontakt@sleepbylisa.dk)  
[sleepbylisa.dk](http://sleepbylisa.dk)

Kontakt og bestilling:

CARE DESIGN I/S  
Englandsvej 8  
5700 Svendborg  
Tel: +45 65 97 70 80  
[caredesign@caredesign.dk](mailto:caredesign@caredesign.dk)  
[caredesign.dk](http://caredesign.dk)



[caredesign.dk](http://caredesign.dk)



Jeg havde ikke forudset, at komforten ved denne pude er lige så vigtig som lyd- og lysdæmpningen. Det er som at blive "puttet", når jeg tager puden "på".

- Kvinde, 31 år



Puden kan lånes gratis i 30 dage!  
(Betal kun for fragt.)



## IDEEN

Den tredelte hovedpude er designet og patenteret af læge, psykoterapeut og søvnvejleder Liselotte Rønne, som selv har haft søvnbesvær i flere år.

Ud fra sit arbejde med klienter og sin egen erfaring, gjorde Liselotte Rønne den iagttagelse, at når man tager en pude over hovedet, kan man sove fra lyd og lys. Desuden vil man generelt føle sig mere rolig og afspændt.

Da løse puder er svære at styre, opstod idéen til den tredelte hovedpude, som bliver på sin plads - pakket omkring hovedet - når man sover.



## HVORFOR SER DEN UD SOM DEN GØR?

Skæringen i vinkler mellem de tre stykker gør, at man kan ligge på ryggen og stadig have puden oppe om ørerne.

Vinklerne og størrelsen på de enkelte stykker er nøje udregnet, så puden bliver i den position, den er tiltænkt, uanset om man ligger på ryggen eller siden og sover.

Timeglasformen gør, at der er plads til skuldrene, - det hjælper samtidigt med at holde puden på plads i løbet af natten.

Puden fås i tre størrelser: lille, mellem og stor.

## SÅDAN GØR DU

- Brug det medfølgende specialsyede hovedpudebetræk. Den mørke farve er med til at dæmpe lyset.
- Puden kan bruges som enhver anden formskumhovedpude i udslået tilstand.
- Rygliggende trækker man sidefløjene op om ørerne som et U. Det medfører, at man får fornemmelsen af at lægge sig i en "hule".
- Ved at lægge puden op mod hovedgærdet, forstærkes stabiliteten ved brug i rygliggende position.
- Liggende på siden lukker man puden om den øverste kind, som man lukker en bog.
- Træk puden godt ned mod skuldrene. Det vil hjælpe til at puden bliver der, hvor den skal være.
- Man skal i starten vænne sig til, at den skal flyttes manuelt i løbet af natten, men efter kort tids brug gøres dette i søvne.