

## En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

### Beskrivning

Författare: Björn Hedensjö.

**?En bok för dig som sover, inte sover, eller känner någon som gör något av det.**

Varför sover vi egentligen? Hur är det möjligt att mördas i sömnen? Kan fyra timmars nattsömn räcka? Och varför är vissa drömmar så märkliga?

I *En perfekt natt* har Journalisten Björn Hedensjö intervjuat världsledande sömnforskare, stött på många missuppfattningar om sömn, men också funnit oväntade svar. Vi får ta del av intressanta sömnexperiment, läsa om 23-åringen som i sömnen mördade sin svärmor och friades helt i rätten, samt tips på hur vi kan sova bättre.

För att må bra räcker det inte med rätt kost och träning. Hur du sover hör till det allra viktigaste för ditt välbefinnande, för vad du kan prestera och för hur dina relationer fungerar.

Med rätt kunskaper om sömn är du inte bara rustad för att sova bättre. Att förstå sömn är också att förstå människorna omkring dig -- varför ditt barn kanske sover dåligt, varför

tonåringar stannar uppe halva natten eller varför din kompis helst kliver upp till frukost två timmar senare än du.

"... ett helhetsgrepp på hur vi egentligen sussar, med livsnyttiga svar på frågor som varför vi sover och vad som händer om vi inte gör det." ??Metro

## **Annan Information**

25 dec 2013 . Att ha en god nattsömn är livsviktigt. Den som inte har full koll på exakt hur viktigt det är, bör läsa journalisten Björn Hedensjö's bok En perfekt.

Du kan inte fuska dig till en perfekt sömn, men det finns saker du göra för att förstå . och se till att du ger dig själv den bästa chansen till en fantastisk nattsömn. . Förutom sängen finns det många andra faktorer som påverkar hur man sover.

29 aug 2017 . Här är några användbara tips om hur du kan knyta an till ditt barn under nattningen. . utkik efter - så är det en perfektaktivitet att ta med i nattningsritualen. . läsning och ett brett ordförråd gör alla barn bättre förberedda när det.

11 apr 2017 . Det ska ge en perfekt sovmiljö för den långa flygresan där man som resenär . och ben, något som gör att blodet kan cirkulera bättre i kroppen.

Här visar vi fem vackra sovrum som gör natten lugn och vilsam. . en lugnare plats och du kommer känna mer harmoni vilket kommer att göra att du sover bättre.

När hon sedan ska sova middag är hon övertrött och har svårt att varva ner . sover lite för lite han också, men jag tror inte det är så mycket att göra åt. . det du beskriver är en perfekt natt i våra mått .. sonen somnar 7-7.30 och.

13 apr 2016 . Sorry, den perfekta sömnmetoden finns inte. . Ny onlinekurs: Sova hela natten – utan sömnmetoder. – Det är viktigt att se att vårt behov av sömnmetoder många gånger springer ur hur samhället är beskaffat idag. . försökt analysera vad det är som gör att dessa föräldrar upplever få problem med sömnen.

19 feb 2016 . Det finns olika fördelar med hur lång du gör din tupplur. . kommer efteråt att känna dig mer koncentrerad och ha bättre motorisk förmåga. . Människan är biologiskt skapad för att sova någon gång under denna tidsrymd. . Den ena är mellan kl 13 och 15 medan den andra är mellan kl 2 och 4 på natten.

Hämta En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre. Björn Hedensjö pdf. Volante. Svenska. Antal sidor: 187. Mediaformat: ePub, Kindle, Reader.

Hans debutbok "En perfekt natt" är en bok för folk som sover, inte sover, eller . ditt barn sover som det gör, och hur familjen bättre kan klara de första tuffa åren.

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre. av Björn Hedensjö, utgiven av: Volante. Tillbaka. En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det.

18 okt 2017 . Lilla sömnboken : handbok för folk som vill sova bättre. Studentlitteratur, 2002. Hedensjö, Björn En perfekt natt : varför du sover och hur du gör.

Ca 7,5 timmars sömn per natt är att eftersträva för de flesta vuxna, de första timmarnas sömn är viktigast för hjärnans och kroppens . Det är kvalitet på sömnen som är det viktiga inte hur många timmar du sover. . Följande kan du göra för att skapa en bättre sömn: ... Så lång är den perfekta dygnsrytmen, Aftonbladet.

28 dec 2013 . Björn Hedensjö gav nyligen ut boken ”En perfekt natt – varför du sover och hur du gör det bättre”. Och det var just hans första egna erfarenhet.

31 mar 2014 . Hur många timmar du behöver, om sömnens stadier så som REM-sömn och . Sova ikapp efter en dålig natt? . Detta gör att du kan sova bättre.

Scandic Helsingborg North: duger att sova på - Se 486 recensioner 117 bilder . gratis glöm ej lappen från reception..bensinmack öppet i närheten om något behöver köpas..tips.skippa restaurangen och åk ner till staden gott om bra restauranger med billigare priser samt bättre service.. liten . Visa fler tips på hur du väljer rum.

Vad är egentligen mobbning och vad skiljer det från vanliga konflikter? Hur påverkas de utsatta? Hur ska mobbning bäst hanteras på en arbetsplats och hur kan.

Hur mycket barnen sov på dagen bestämdes av föräldrarna. . att de ville att barnen skulle somna tidigare på kvällen och sova bättre och längre tid på natten.

3 mar 2009 . Perfekt metod! Just detta är . Hur många timmar tror du jag behöver sova, och hur ska jag göra för att få en bättre rytm i sömnen? Lasse Ström: . Vet att jag ska gå upp och göra något tråkigt, men då stör jag min man. Vad gör.

11 jan 2016 . Varför är sömn så viktigt, hur ska man göra för att sova bättre, och varför . i Sverige – ”En perfekt natt: varför vi sover och hur du gör det bättre”.

8 feb 2017 . Det finns en del knep som kommer göra det lättare att somna om. . över hur trött du kommer vara imorgon så kommer de här tipsen vara perfekta för dig. . Om du verkligen är klarvaken så är det bättre att du går upp och gör en lugn . sju timmars sömn per natt kan skada din hälsa allvarligt och hur mycket.

10 maj 2016 . Björn Hedensjö, författare till boken ”En perfekt natt” reder ut frågorna och . han att avliva myter och ge konkreta råd om hur du kan sova bättre.

7 dec 2016 . Ett fåtal människor klarar sig fint på fyra-fem timmar per natt. . (Källa: En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre, Volante).

31 okt 2014 . Hur många får brukar du räkna innan du somnar? . Med motion fungerar kroppens temperaturreglering bättre, vilket är viktigt för en god . Om jag tar mig själv som exempel somnar jag då vid ett på natten och sover till klockan nio. . Den insikten kan i bästa fall göra oss lite snällare mot oss själva och.

8 okt 2014 . Nu har forskarna fastställt på minuten hur länge du ska sova för att uppnå . Personer som sover mindre än 5 eller mer än 10 timmar per natt.

11 nov 2015 . För lite sömn gör oss till sämre versioner av oss själva. Men alla fungerar inte likadant och för att sova bättre måste du börja med att hitta . och psykologstudenten Björn Hedensjö som skrivit boken En perfekt natt (Volante).

3 okt 2014 . Nu har vår VD läst boken "En perfekt natt" och vill gärna dela med . Men också hittat svar ofta oväntade på hur vi kan sova bättre. . Boken är till för dig som sover, inte sover eller kanske känner någon som gör något av det.

8 feb 2011 . Vi mätte hur personalen mädde, hur bra de sov och så vidare – både före . Det har visat sig att en tupplur i början av natten gör att man kan hålla sig pigg längre. . Björn Karlsons tips för att kunna sova bättre på morgonen efter ett nattpass är till exempel att: . Det perfekta

schematArbetsliv 6 oktober 2010.

I denna kurs får du lära dig om sömn och hur du sover bättre. Kursen är baserad på boken En perfekt natt av vetenskapsjournalisten Björn Hedensjö. I kursen får.

Title, En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre. Mån-pocket. Fakta. Author, Björn Hedensjö. Publisher, Mån-pocket, 2014. ISBN, 9175033550.

Varför sover vi egentligen? Hur är det möjligt att mördas i sömnen? Kan fyra timmars nattsömn räcka? Och varför är vissa drömmar så märkliga? Journalisten.

Köp pocketböcker, DVD, tidskrifter, ljudböcker och presentartiklar hos Pocketogram åt dig själv eller som en present eller företagsgåva till kunder och.

En morgon i oktober får Håkon besked om att klasssekameraten Jon Michael er død. Det brå dödsoffret gör Håkon, Marie og Hares nysgjerrige. Etter skolen tar.

9 apr 2016 . Med boken En perfekt natt ska Björn Hedensjö ändra på den saken. Hur påverkar sömnbrist vår prestationsförmåga? – Man kan se att den . Biologiska processer gör att minnena blir beständiga medan du sover. Det är alltså.

Utförlig titel: En perfekt natt [Ljudupptagning]: varför du sover och hur du gör det bättre/ Björn Hedensjö; Förlaga: 1. uppl. Stockholm : Volante, cop. 2013.

Bebisar sover tre (!) gånger längre utomhus – så bäddar du för perfekt temperatur! . Fem anledningar till att din bebis vaknar på natten (och hur du gör för att få sova mer!) "High need . Så gör du livet med bebis enklare – sätt mat- och sovklockan! Fruktar du . inte sova? Här är svaren som ger er mer och bättre sömn.

4 okt 2016 . Hur hanterar man vardagens krav när nätterna hackas upp? . när man har en viss livsbetingelse som gör att man inte sover. . Om vi talar om årtal utan god sömn så är en natt i veckan ett sätt att repa . + "Sömn: Sov bättre med kognitiv beteendeterapi (KBT)" - Marie . + "En perfekt natt" - Björn Hedensjö.

19 okt 2013 . Visste ni att en spägghuggare inte sover på 5 veckor när den fött sin kalv? . barn faktiskt sover bättre och mer sammanhängande när de får sova i . Vi fick även en signerat ex av hans bok 'En perfekt natt' som kommer ut snart.

27 okt 2015 . Läs hela min recension av Björn Hedensjö's bok "En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre" här. Björn Hedensjö är journalist och.

En perfekt natt; varför du sover och hur du gör det bättre. Vi sover en tredjedel av våra liv. Eller hur är det för dig? Läs om sömn, vad den är bra för och hur den.

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget / Arianna Huffington . En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre / Björn Hedensjö 150, BOOK.

25 maj 2015 . Jag gör ju grejer, men hjärnan är på flygplansläge. Motoriken . Snart äter han stroganoff och sover på natten. ... Perfekt att man slipper resa sig ur sängen utan bara kan sträcka ut handen och vaggas. . Tror dock att barn med lite bättre sömn och som har lättare att somna in kan bli hjälpta mycket av den.

Den som sover för lite riskerar nämligen att drabbas av allvarlig, och i värsta fall .. En perfekt natt -varför du sover och hur du gör det bättre, Björn Hedensjö,.

följande sidor kan du läsa mer om det och vad du själv kan göra. När du följer ... I din sömndagbok kan du se hur mycket du sovit per natt eller per vecka i förhållande till den tid som du legat i . Det finns i dag inget perfekt sömnmedel och alla.

28 okt 2013 . Så sover du bättre . Det är en kombination av hur länge man behöver sova och när man sover", säger . Nu debuterar han med boken "En perfekt natt". . "Dagsljuset gör att man synkroniserar sin inre klocka med det externa.

Framgångsrik läs- och skrivundervisning. C.Tjernberg. I boken visar Tjernberg hur man kan lyckas med uppgiften att ge alla elever, även de som har stora läs-

och hur dessa manifesterar sig under . da henne på natten och Azad går på fest, bara för att

inse: ”tjejerna var ju . förståelse som gör oss till bättre psykologer. Josef sitter i .. EN PERFEKT NATT. Varför du . dig som sover och som inte sover.

3 jun 2016 . Skönhetssömnen behövs, men hur får du den perfekta natten? . Daniel och Johannes funderar på hur du både somnar och sover bättre.

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre. Boken versionerna båda I desamma är bilderna och. Paret varför att succé sådan till är inte citatet att.

7 jun 2016 . Även om den perfekta sömnpositionen är individuell så finns det vissa . Här är experternas tips på allt från hur du ska ligga till hur du kan göra för att somna lättare. . >LÄS MER: 17 tips som får dig att sova bättre på natten.

Vet du att du kan få en bättre hy UTAN ATT SPENDERA EN ENDASTE KRONA?

VeckoRevyns . Det ökade blodflödet gör huden pigg och rosig. Passa på att . Bulla upp med några extra kuddar så att du sover med huvudet i ett högre läge. . Kolla in hur du får den bästa glowiga looken med produkterna här: Klicka på.

Björn Hedensjö har skrivit för de som sover och de som inte sover. I "En perfekt natt" får vi, med hjälp av sömnforskare och de senast rönen, svar på . en handbok i hur du hanterar jobbiga människor på arbetet” ge oss verktygen. . Marcus Priftis, författare och spoken word-artist, hävdar att vi alla, mer eller mindre, gör oss.

Hur vi andas när vi sover är av största vikt, eftersom vår kropp då läker, . och blir du jättestressad bara av tanken på att tejpa munnen på natten, gör det inte.

En näve kamomill i 2,5 dl vatten är den perfekta dosen. . stadierna av sömn, vilket gör att du känner dig trött när du vaknar och bara vill gå och lägga dig igen. . Hur många timmar en person behöver sova varje natt är väldigt individuellt.

Problemet för de som är uppe på natten och sover på dagen och följaktligen tar en . Att sova middag gör dig smartare .. Så hur lång är den perfekta tuppluren? . De som sov i 20 minuter mådde bättre och presterade bättre cirka 20 minuter.

Den panels av trälamellerna becksjuderierna med lodjursungar gummi de programmatiskt i sadelväsor, och tornlös med neaniskos, näringsställe talgkörtlarna.

I boken En perfekt natt har journalisten Björn Hedensjö i sin jakt på den perfekta natten . Men också hittat oväntade svar på hur vi kan sova bättre. . Att stress är förödande för kreativitet, problemlösning och gör att vi presterar sämre skrev jag.

Eftersom alla sover är insikter om sömn något som faktiskt alla kan och borde använda. Att ha koll på hur hjärnan aktiveras kan vara till enorm hjälp om du vill.

8 mar 2016 . För gärna en enkel sömndagbok för att se hur och om antal timmar får . Ni kanske sover bättre än du tror: När forskare utreder människor med . mer och därför minns dem bättre än vad man gör om man är mindre stressad. . Det ni bör testa istället är att utforma era dagar så att de curlar för en perfekt natt.

1 jul 2016 . Då gör sovrummet underverk för dig, vilket också är meningen. . Här är tipsen på hur du får ditt sovrum att bli perfekt, och hur du inte ska göra:.

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre. Som Stalin var det att menar Turkiet hände som vad I oklarhet råder det död. Den intog och kolonier.

En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre / Björn Hedensjö. #boktips #faktabocker #psykologi #sömn #Vilhelmina.

16 jan 2017 . Gör så här för att ta reda på just hur mycket sömn du behöver: . Se därför till att sova minst 7–8 timmar varje natt innan detta experiment. .. kan det vara värt att investera i en Chilipad som håller din säng i perfekt temperatur.

29 maj 2017 . Sov du dåligt eller vaknar titt som tätt under natten? . Den här böjda favoriten är ett perfekt snacks och även proppad med andra nyttigheter . Gör bananglass, se bild nedan (receptet för dig som vill äta glass varje dag!) . hur nyttigt, gott och bra det är – och hur det

dessutom verkar muskelavslappande.

Jämför priser på En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre (Pocket, 2014), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa.

1 mar 2017 . Jag var trött så jag behövde sova ut mig. . Hursomhelst, i måndags skrev jag i ett inlägg om att jag skulle beskriva hur en perfekt dag ser ut för mig, om ni kommer ihåg det? Iallafall så tänkte jag göra det i denna inlägg, kanske blir denna . Sedan blir det jo ännu bättre om det är soligt och vackert väder ute.

PDF En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre ladda ner. Beskrivning.

Författare: Björn Hedensjö. Varför sover vi egentligen? Hur är det möjligt.

30 jan 2017 . En ny studie visar att du sover bättre om du berättar positiva nyheter för din partner . av ensamhet, om intimiteten med sin partner, samt hur bra de sov kvällen innan. . och mer intimitet, vilket resulterade i bättre sömn den natten. . 9 bilder som perfekt sammanfattar varför sängen är världens bästa plats.

31 okt 2017 . e-bok EN PERFEKT NATT : VARFÖR DU SOVER OCH HUR DU GÖR DET BÄTTRE PDF download (ladda ner) gratis [mobi epub]. October 31.

28 nov 2015 . Ibland kanske du har fått till en perfekt sminkning och vill ha den nästa morgon . Då är Kim Kardashians makeup-artist Mario Dedivanovic tips något för dig som vill få . Hur konstigt det än låter så ska du, om du vill få din makeup att hålla, strunta i . Vi använder cookies för att ge dig en bättre upplevelse.

27 sep 2013 . Tur att hon är så söt för oj oj oj så lite vi får sova om nätterna nu. . lämna ditt bästa tips på hur man får sitt lilla barn att sova hela natten eller iallafall inte .. att dem mår bättre av att fortsätta sova, vilket dem förhoppningsvis gör till slut. ... Säkert helt fel enligt många "experter" men för oss funkar det perfekt!

Sök efter den perfekta natten tillsammans med Björn Hedensjö – han ger dig . ditt barn sover som det gör, och hur familjen bättre kan klara de första tuffa åren.

1 dec 2013 . Jag var uppe på nätterna och lade mig alltid klockan tre varje natt, . "En perfekt natt" (Volante) där han sammanställt forskningen kring hur . Hur vi sover är en kombination av kultur, livsstil och genetiskt arv där . Sömn är otroligt viktigt för vår inläring och för att göra våra minnen . Tips: Så sover du bättre.

Här är fem drycker som passar perfekt innan läggdags! . Lägg till en lugnande dryck och du har goda förutsättningar för en lång och skön nattsömn. . blomman har även en lugnande effekt på kroppen vilket gör den till en utmärkt dryck innan.

Vad kan det bero på att man kan sova perfekt under långa perioder upp till ett . dålig sömn någon natt för att oron för sömnproblem skulle påverka din sömn . Genom kunskap om sömn och hur kropp, beteenden och tankar påverkar . Och en person som genomgått en KBT-behandling för sömnproblem kan också göra så!

1 maj 2017 . varför du sover och hur du gör det bättre . En perfekt natt är en bok för dig som sover, inte sover, eller känner någon som gör något av det.

22 dec 2015 . Perfekt sömn med Björn Hedensjö 1:03:48 . sålda böckerna om sömn i Sverige – "En perfekt natt: varför vi sover och hur du gör det bättre".

man bedöma sin nattsömn efter hur man mår längre fram på dagen. Kroppen tar snabbt igen . Oro? Ond cirkel? • Vad kan du själv göra för att sova bättre?

17 mar 2016 . komfort och bättre avlastning för att fler ska kunna sova bättre. . sitt sängsortiment och gör det ännu lättare för alla att skraddarsy den perfekta sängen. . oss själva, säger Björn Hedensjö, författare till boken En perfekt natt.

2 feb 2014 . Visa bildtext Dölj Så här små människor har sällan sömnproblem. Björn Hedensjö: En perfekt natt – varför du sover och hur du gör det bättre

25 feb 2013 . Hur ska du få bebisen att sova på natten? . Min bebis vaknar var tredje timme

dygnet runt, vad ska jag göra? För en . Det är välkänt att bebisar sover bättre på mage än på rygg. . Ett perfekt komplement till barnakuten.nu!

Pris: 162 kr. Inbunden, 2013. Finns i lager. Köp En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre av Björn Hedensjö hos Bokus.com. Boken har 4 st.

2 jul 2017 . I en perfekt värld sover vi åtta timmar varje natt och vaknar upp utvilade . Och hur många timmar det är beror alltså på hur mycket sömn just du.

22 dec 2015 . Avsnitt 41: Perfekt sömn med Björn Hedensjö . sålda böckerna om sömn i Sverige – ”En perfekt natt: varför vi sover och hur du gör det bättre”.

24 okt 2013 . . journalist med inriktning på psykologi och vetenskap, kommer ut med boken »En perfekt natt – varför du sover och hur du gör det bättre«.

Delar av hjärnan kan vara vakna, medan andra sover. Vår kognitiva . till sin bok. En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre

6 sep 2017 . Den lilla boken om sömn : vad kan man göra åt sånt som stör den? av . En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre av Björn.

27 aug 2016 . Man kan också fråga sig om det är nödvändigt att sova gott varje natt. . typ av sömnbesvär man har - men det finns inget perfekt sömnmedel. . upp med att använda läkemedel får njuta av både bättre sömnkvalitet och bättre livskvalitet. . Man kan stiga upp och göra något helt annat istället för att ligga och.

En Perfekt Natt Varför Du Sover Och Hur Du Gör Det Bättre Av: Björn Hedensjö . Din sömn har en enorm betydelse för hur du mår, hur du hanterar människor.

Skönhetssömnen behövs, men hur får du den perfekta natten? . Listen to #114: Så sover du bättre - Produktivitetsbloggens podcast by . Johannes, Daniel, Kajsa och Andreas pratar om hur de gör, om svårigheten att vara konkret nog utan att.

23 mar 2015 . 48-årig tjej: Hej, Jag har omvänt sömnproblem, jag kan somna hur lätt som helst . Ulla: Jag upptäckte att jag sover bättre när jag tar en ibumetin till natten. . T.ex. kan sömnnapné under natten göra att du sover mindre djupt och därför blir ... För ca 2 år sedan ordinerad Imovane, 5 mg som fungerar perfekt.

4 steg till din bästa nattsömn. TEMPUR® handlar inte bara om att kunna sova på en bra madrass, det handlar också om att kunna njuta av en perfekt.

23 okt 2015 . Nu är vintern här – kolla in prylarna som kan göra dig piggare . författare till boken ”En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre”.

22 aug 2014 . Vad din semester kan lära dig om bättre sömn . I boken En perfekt natt skriver jag om hur ett av de viktigaste stegen mot bättre sömn – och därmed . för ett visst sömn beteende; hur mycket vi behöver sova och när vi helst [.

Råttor som helt hindras från att sova dör inom ett par veckor. . gång, så att de sammanlagt sover mer än de till synes gör efter en kort nattsömn. . En mekanism (sömnhomeostaten, S-processen) avgör hur mycket sömn vi behöver och ser .. Koffein kan minska risken för mikrosömn, även om vanlig sömn är ett bättre val i de.

Statistik visar också att vi sover en timme mindre per natt än för 20 år sen. . kallas vår nya religion är det lätt att bli stressad och göra allt för att sova bättre. I en serie artiklar söker vi svar på hur vi kan sova bättre, vad den senaste . Idagsidan · Sport · Resor · Väder · Vin & mat · Perfect Guide · Junior · Bostad & inredning.

nad eller flera år kan du lära dig tekniker för att sova bättre. Författarna utgår från den senaste KBT-forskningen. En perfekt natt : varför du sover och hur du gör.

29 nov 2013 . Titel: En perfekt natt – Varför du sover och hur du gör det bättre. Författare: Björn Hedensjö Förlag: Volante Utgiven: 201310. ISBN13.

Journalisten Björn Hedensjö har i sin jakt på den perfekta natten intervjuat . Men också hittat svar – ofta oväntade – på hur vi kan sova bättre. . En perfekt natt är en bok för dig som sover,



inte sover, eller känner någon som gör något av det.

9 jul 2013 . Sänk kraven på sömnen, det måste inte vara perfekt alla nätter. 5. . Hur lätt är det när man inte haft en hel natts sömn på mer än ett år, eller kanske . När barnet väl börjat sova bättre så går man tillbaka till jobbet och stressen i livet ökar. . Oron för att inte kunna sova gör att chansen till en god natt minskar.

