

Learning to Sleep lanserar sömnkoncept för elitidrottare – Sirius Fotbollsklubb först ut

Nu lanserar den digitala sönmottagningen Learning to Sleep en ny version av sitt sömnprogram anpassat för elitidrottare. Fotbollsklubben Sirius i Uppsala blir först ut att erbjuda detta till sina spelare.

Bra sömn är en prestationshöjare i nivå med rätt kost och annan mental träning, något som många världskända idrottare som Cristiano Ronaldo och Serena Williams redan förstått. Forskning visar att idrottare som har bra sömn kan öka sin prestation med så mycket som 30%, samt minska risken för skador med upp till 70%. Information som fortfarande är okänd för många.

Learning to Sleep har därför utvecklat ett koncept som uttryckligen riktar sig mot elitidrottare för att öka prestationen och minska skaderisken. Konceptet involverar kunskapshöjande aktiviteter via seminarier och digital information, kartläggning av idrottarens sönmönster samt individuell coachning. De personer som vid kartläggning bedöms behöva individuellt stöd kan få det via Learning to Sleeps digitala lösning för behandling av sömnproblem.

"I Sirius har vi en filosofi där vi även jobbar med andra faktorer förutom det rent fotbollsmässiga och där spelar bra sömn en viktig roll. Vi har valt att samarbeta med Learning to Sleep kring detta, då deras sömnkoncept passar väl in i vår satsning på både spelaren och laget", säger Daniel Bäckström huvudtränare i IK Sirius fotboll.

"Sömn är en otroligt viktig komponent i vårt välbefinnande och för en elitidrottare kan god sömn vara den bästa prestationshöjaren. Så när vi fick möjligheten att påbörja ett samarbete med Sirius kring detta, kände vi att det var en mycket spännande utmaning för oss. Vi hoppas kunna erbjuda hela idrottsrörelsen en lösning som kan vara avgörande för många", säger Lina Johansson, verksamhetschef och legitimerad psykolog vid Learning to Sleep.

Konceptet kommer under året att erbjudas till andra idrottsföreningar både i Sverige och internationellt.

För mer information vänligen kontakta:

Micael Gustafsson, VD
Mobil: 073-699 36 01
E-post: micael@learningtosleep.se

Om Learning to Sleep:

Learning to Sleep är en digital vårdgivare specialiserad på behandling av kroniska sömnbesvär. Behandlingen är en kombination av ett strukturerat behandlingsprogram i en mobil applikation och veckovisa digitala möten med en psykolog. Företagets behandling bygger på den senaste forskningen inom området och är mycket framgångsrik - över 90 procent av de patienter som behandlats får förbättrad sömn. Sverige är bolagets huvudmarknad och behandlingen erbjuds som en del av det skattefinansierade vårdvalet.

För mer information se www.learningtosleep.se

Bolagets Certified Adviser är Eminova Fondkommission AB | 08-684 211 10 | adviser@eminova.se

Bifogade filer

[Learning to Sleep lanserar sömnkoncept för elitidrottare – Sirius Fotbollsklubb först ut](#)