

PRESSMEDDELANDE, 19 mars 2013

Drömmen om en god natts sömn – även för dig som reser i jobbet

Allt ska vi hinna, överallt ska vi vara. Ständigt uppkopplade och nåbara – inte konstigt att vi blir trötta. Särskilt illa är det för dem som reser mycket och långt i sitt arbete. Hotellgruppen Accor lanserar därför nu extra sköna sängar på sin ekonomihotellkedja Ibis.

Vi sover en tredjedel av våra liv. Bortkastad tid tycker vissa. Men allt fler blir medvetna om vad långvarig sömnbrist leder till: huvudvärk, dåligt minne, koncentrationsproblem, högt blodtryck, fetma och diabetes – en riktig mardröm.

– Många personer arbetar intensivt och har svårt att varva ner. Vila och återhämtning är avgörande för hälsan och en viktig faktor för att vi ska kunna bli starkare samt må och prestera bättre. Sömn är en av de viktigaste källorna för återhämtning. Den är bland annat central för kroppens återuppbyggnad och för ett välfungerande immunsystem, säger Dan Hasson, stressforskare på Karolinska institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet.

Affärsresenärer känner dessutom väl till sömnproblem orsakade av resor österut och västerut, dvs. jetlag. Men det finns knep att ta till för att rusta sig i en allt vaknare värld.

För Accor, världens största hotellkedja, är välbefinnande grundläggande för gästerna. Därför revolutionerar nu hotellkedjan Ibis ekonomihotellsegmentet med nya sängar: "The Sweet Bed by Ibis". Sängkonceptet är designat, utvecklat och testat av Accors eget design- och utvecklingsteam med målet att erbjuda de bekvämaste sängarna på marknaden. Man har tittat på sängarnas flexibilitet och förmåga att anpassa sig efter kroppens rörelser, madrassernas stöd för kroppen samt sängarnas känsla med bekväma täcken och kuddar.

– I vår strävan att erbjuda hög kvalitet till bra pris ingår en god nattsömn. "The Sweet Bed by Ibis" lanseras nu över hela världen och är en unik satsning från en ekonomihotellkedja. Vårt mål är att Ibis ska ha de bekvämaste sängarna i världen inom sitt segment, säger Jan Birkelund, Försäljningschef för Accor i Norden.

Utöver att vila i en skön säng kan du göra följande för att motverka jetlag*:

- Ställ om klockan till tiden på ankomstorten redan på planet.
- Drink massor av vatten. Undvik alkohol.
- Sov svalt i 18-20 grader.
- Träna, det lugnar och minskar risk för stress. Men gör det senast tre timmar innan läggdags.
- Läs dig till sömns.
- Gör som i Spanien, Kina och Japan, ta en *power nap*, dvs. en kvarts tupplur efter lunchen. Det går lika bra att sitta och sluta ögonen i 30 minuter. Din effektivitet och ditt fokus höjs, utan att nattsömn störs.
- Reser du österut, mot soluppgången, är det läggdags tidigare på destinationsorten. Tillbringa tid i solljus på morgonen, spring en runda, ta på dig solglasögon tidig eftermiddag och ta en kall dusch på kvällen.
- Reser du västerut ta på dig dina mörka solglasögon på morgonen, njut av sol på eftermiddagen, träna tidig kväll och ta ett varmt bad för bättre sömn.

*Källa: Det franska hälsoinstitutet INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé).

För mer information, vänligen kontakta:

Jan Birkelund
Försäljningschef Accor Norden
Tel: 073-433 80 65
E-mail: jan.birkelund@accor.com

Om Accor

Accor, världens ledande hotellgrupp och marknadsledande i Europa, finns i 92 länder med nästan 3 500 hotel och 450 000 rum. Accors breda utbud av hotellkedjor – Sofitel, Pullman, MGallery, Grand Mercure, Novotel, Suite Novotel, Mercure, Adagio, ibis, ibis Styles, ibis *budget* och hotelF1 – erbjuder allt från budget till lyx. Med mer än 160 000 anställda på Accors hotel världen över erbjuder gruppen sina kunder och partners nära 45 års erfarenhet, kunskap och expertis.

www.accor.com | www.accorhotels.com