

# Både og

TEKST

**Arne Olav L. Hageberg**

PUBLISERT 5. november 2010

---

Høsten er her og når mørket smyer seg på, opplever mange nordmenn at de blir trøttere og orker mindre enn i de lyse sommermånedene. Da gjelder det å unne seg noe ekstra som lyser opp i tilværelsen. Det får oss til å føle oss bedre og gjør hverdagen lettere, mener både psykologer og helseeksperter.

Fastfood 13.10.2010

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 11, 2010, side*

TEKST

**Arne Olav L. Hageberg**, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet