Videoen er på tegnspråk og tekstet, her er det hun sier, for synshemmede:

Hei! Jeg heter Trine. Jeg har et tips til dere. Om høsten er det mindre

sol enn før. Dagene blir kortere. Det blir vinter, kaldt og mørkt. Og hva er viktig da? Vi trenger alle lys! Vi bør komme oss ut og få lys hver dag. Gå tur i kanskje 30 minutter og

ta inn lyset. For hva skjer da? Jo. Kroppen vår produserer

hormonet melatonin, i blant annet mellomhjernen vår. Når vi er ute i lyset, fører det til

bedre søvnkvalitet om kvelden. Et annet hormon som produseres i kroppen er serotonin. Hva gjør det? Jo, lyset fører til at vi blir i bedre humør. Og det kan dempe stress. Derfor er det viktig å gå ut på dagtid. Etter at jeg har spist lunsj, går jeg ut i frisk luft. I alle fall i 10-15 minutter, hver dag. Det kan føre til både bedre søvn og bedre humør☺