

TIPS voor BETER SLAPEN

In slaap vallen



Zorg voor melatonine:
minder licht
niet te veel eten
beter geen alcohol



Een uur voor het slapen:
geen blauw LED licht
geen cafeïne
niet (intensief) sporten



Vaste routine
voor het naar bed gaan
Denk aan iets leuks

Doorslapen



Wakker liggen:
ga je bed uit, koel wat af en
na een kwartier er weer in



Wakker worden: geen
probleem, ontspan en slaap
weer verder

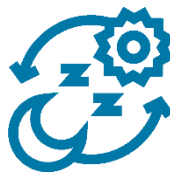


Haal bewust adem, dan kom
je meestal weer in slaap

Extra tips



Een powernap (mini
slaap) helpt direct voor
concentratie en energie



Probeer bij onregelmatige
werktijden, toch
zo regelmatig mogelijk
naar bed te gaan



Met gezonde voeding
(groente en fruit) herstel je
optimaal tijdens de slaap