

SLAAPTIPS

MET DE KLOK MEE

Goed slapen is essentieel. De hele dag en nacht zijn er dingen die je kunt doen om tot een betere nachtrust te komen.

HET JUISTE GELUID

Afhankelijk van wat je prettig vindt rustige achtergrond of juist stilte.

DUIDELIJKE SLAAPFUNCTIE

Zo min mogelijk afleiding en vooral een associatie met slapen. Neem geen werk mee naar de slaapkamer.

VAST SLAAPRITUEEL 30-60MIN

Zoals lezen, muziek luisteren of mediteren.

GÉÉN ZWARE INSPANNING vlak voor het slapen.

BEPERK FEL LICHT

Bouw dit af voor het slapen gaan.

GÉÉN BEELDSCHERM 2 uur voor bedtijd.

GÉÉN ZWARE MAALTIJDEN 2 uur voor bedtijd.

GÉÉN CAFFEÏNE 6 uur voor bedtijd.

VÓÓR HET SLAPEN

DE SLAAPKAMER dient comfortabel, rustig en donker te zijn.

HOUD HET DONKER

TEMPERATUUR
16°-18°

zorg voor
FRISSE LUCHT

FIJN
BEDDENGOED
Zorg dat het lekker voelt.
Lekker zwaar of juist licht.

TIJDENS
HET SLAPEN



VASTE TIJDEN

voor het naar bed gaan én opstaan.

GORDIJNEN OPEN
ALS JE WAKKER BENT

REGELMATIG
BEWEGEN

REGELMATIG
NAAR BUITEN
voor het nodige zonlicht.

POWERNAP

Doe die tussen 13.00 en 15.00 uur voor 10 tot 25 minuten.

OVERDAG