

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.

FAST SLAAP RITUEEL 30-60MIN

Zoals lezen, muziek luisteren of mediteren.

GEEN ZWARE INSPANNING

vlak voor het slapen.

BEPERK FEL LICHT

Bouw dit af voor het slapen gaan.

GEEN BEELDSCHERM

2 uur voor bedtijd.

GEEN ZWARE MAALTIJDEN

2 uur voor bedtijd.

GEEN 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

GORDIJNEN
OPEN
ALS JE WAKKER
BENT



VASTE TIJDEN

voor het naar bed gaan
en opstaan.

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