

SLAAPTIPS MET DE KLOK MEE

Goed slapen is essentieel. De hele dag en nacht zijn er dingen die je kunt doen die helpen aan een goede nachtrust.

HET JUISTE GELUID

Afhankelijk wat je fijn vindt, wat rustig achtergrond geluid of juist stilte.

DUIDELIJKE SLAAPFUNCTIE

Zo min mogelijk afleiding en vooral een associatie met slapen. Beperk het speelgoed en ruim het 's avonds op.

VAST SLAAP RITUEEL

20-30MIN
Zoals douchen
of even lezen.

GEËN ZWARE INSPANNING

vlak voor het slapen.

BEPERK FEL LICHT

Bouw dit af voor het slapen gaan.

GEËN BEELDSCHERM

2 uur voor bedtijd.

GEËN ZWARE MAALTIJDEN

2 uur voor bedtijd.

GEËN CAFFEÏNE

6 uur voor bedtijd.

VÓÓR HET SLAPEN

DE SLAAPKAMER
moet comfortabel, rustig en
donker zijn

HOUD HET DONKER

Een bedlampje mag,
als je dat fijn vindt.

TEMPERATUUR
16°-18°

zorg voor
FRISSE LUCHT

FIJN BEDDENGOED

Zorg dat het lekker voelt.
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, als nodig, tussen
13:00 en 15:00 voor
10 tot 25 minuten.

OVERDAG