

8 STAPPEN VOOR BETERE

SLAAP



10-3-2-1

Vermijd cafeïne 10 uur voor bed, beperk voedsel en alcohol 3 uur voor bed, stop met werken 2 uur voor bed en vermijd schermen 1 uur voor bed



BLAUW LICHT BLOKKEREN

Als je niet zonder schermen kunt voordat je slaapt, draag dan een blauwe-licht-bril of zet je apparaten in nachtmodus.



KOEL JEZELF AF

Een lagere lichaamstemperatuur helpt je sneller in slaap te vallen en verbetert je slaapkwaliteit. Stel je kamer in op 16 graden of draag geen pyjama.



BEWEEG OVERDAG

30 minuten lichte lichaamsbeweging overdag kan helpen om sneller in slaap te vallen en zorgt voor dieper slaap.



ZONLICHT VOOR ENERGIE

Natuurlijk zonlicht houdt je biologische klok gezond, wat zorgt voor beter slaap- en energieniveau overdag. Probeer zoveel mogelijk ochtendzon te vangen



KORT & KRACHTIG DUTJE

Te lange of te frequente dutjes kunnen je nachtrust verstoren. Beperk je dutje tot maximaal 20 minuten.



ZEN SLAAPKAMER

Zorg ervoor dat je slaapkamer rustig, donker en comfortabel is. Het maakt een groot verschil voor je nachtrust.



STEL EEN SLAAPSCHEMA IN

Ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op hetzelfde tijdstip op om je biologische klok te stabiliseren.