

TIPS OM BETER TE SLAPEN

- Houd een **vast ritme** aan. Probeer elke dag op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en ook op hetzelfde tijdstip op te staan.
Het lichaam houdt van regelmaat.

- Vermijd **alcohol en cafeïne** kort voor het slapengaan.

- Eet geen te **grote maaltijd** kort voor het slapengaan, en drink geen **grote hoeveelheden (water)** meer. Dit om te vermijden dat je 's nachts te vaak moet op staan.

- Maak je **gedachten** even leeg voor het slapengaan: schrijf op wat je stoort, wat je zeker niet mag vergeten, to do's...
Zo is er minder chaos in je hoofd.

- Probeer 30 minuten voor het slapengaan geen **beeldschermen** meer te gebruiken. Ze stimuleren de hersenen en bemoeilijken het in slaap vallen.

- **Relaxeer**. Doe iets rustig vooraleer je naar bed gaat: stretchen, lezen, mediteren...

- Ga slapen **voor middernacht**.



TIPS OM BETER TE SLAPEN

- Zet niet alleen een **alarm** om op te staan, maar ook om te gaan slapen.

Als je om 6u moet opstaan en je wilt 7u slaap per nacht, zet dan je alarm om 22u30 en zorg ervoor dat je in bed ligt om 23u.

- Zorg voor voldoende **lichaamsbeweging**.

- Neem een **warm bad of douche** ongeveer een uurtje voor het slapengaan. Op die manier ben je ontspannen en krijgt je lichaam ook nog even de tijd om **af te koelen** vooraleer je gaat slapen. Neem je dit vlak voor het slapengaan, dan kan het zijn dat je moeilijker in slaap valt.

- Zorg voor een volledig **donkere kamer**.

- Geen **rommel** in de slaapkamer: zorg voor een nette, opgeruimde kamer.

- Zet de verwarming niet te hoog: tussen de **15 en 20 graden** is ideaal.

- “**White noise**” werkt niet alleen bij baby’s, ook bij volwassenen!

- Zorg ervoor dat je overdag voldoende **zonlicht en frisse lucht** binnenkrijgt.

