

Gezonde slaap

Slaap van goede kwaliteit & voldoende uren (maar niet teveel):

1. Vaste bedtijden, ook in het weekend. Is het toch laat geworden? Slaap dan hooguit een uurtje langer uit.
2. Voldoende lichaamsbeweging
3. Vermijd cafeïne, nicotine en alcohol
4. Geen zware maaltijden
5. Geen TV, tablet of smartphone in de slaapkamer vanwege het blauwe licht (je blijft alert).
6. Donkere, koele en rustige slaapkamer: koop eventueel oordopjes of een slaapmasker
7. Goed bed en kussen
8. Creëer een vast slaapritueel waarmee je voldoende kunt ontspannen voordat je gaat slapen.

