



Bent u een tijdje klaarwakker?
Ga er dan even uit om te
ontspannen bij weinig licht.

Zet de wekker, maar
draai deze om zodat de
tijd niet zichtbaar is.



Reserveer de
slaapkamer
voor slaap.
Gebruik geen
beeldschermen
in bed en doe
werk en hobby's
ergens anders.



Zorg voor een goede
slaapomgeving:
fijn bed, in een rustige
donkere kamer en
een aangename
slaaptemperatuur.



Zorg voor warme
handen en voeten.



Doe op vaste
tijden het
licht uit.



Maximaal 8 uur
in bed.

Tips voor de nacht

Tips voor overdag



Slaaptips met de klok mee

Slapen is belangrijk voor de
lichamelijke en psychische gezondheid.
De juiste keuzes gedurende
de hele dag helpen bij een
goede nachtrust.



Sta op vaste tijden op.



Neem elk dagdeel
een pauze.



Zorg voor
voldoende (dag)
licht direct na
het opstaan.



Licht, beweging en structuur.



Beweeg bij
voorkeur minimaal
30 minuten per
dag en het liefst
buiten.

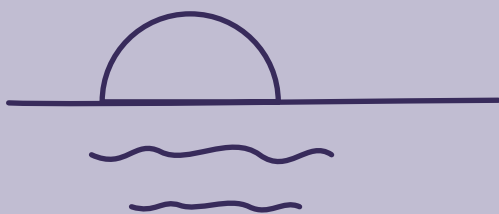


Doe bij voorkeur geen
dutje overdag. Toch een
powernap nodig?
Hou dan maximaal
20 minuten aan en doe
dit voor 14.00 uur.

Vermijd cafeïne
en theïne na
14.00 uur, denk
hierbij aan:
koffie, ijsthee,
chocolade(melk),
cola, energiedrink
en groene en
zwarte thee.



Overdenk de dag
aan het begin van
de avond, om niet
te piekeren in bed.



Stop 30 minuten
voor het slapen gaan
met kijken naar
beeldschermen.



Eet niet te veel voor
het slapen gaan
maar ga niet met
trek naar bed.



Ontspan voor het
slapen gaan.
Bouw de dag af en
dim de lichten.



Vermijd sporten
twee uur voor het
slapen gaan.



Stop met roken, rook
niet voor het slapen
gaan en in de nacht.



Alcohol
verstoort de
slaap, matig
het gebruik.

