

TIPS

VERBETER JE SLAAP

Voor je gezondheid en om lekker in je vel te zitten is slaap van levensbelang. Je lichaam heeft, om goed te herstellen, 7 tot 8 uur per nacht nodig: het liefst tussen 11 uur 's avonds en 7 uur 's morgens (hoewel we ons realiseren dat de werktijden binnen onze sectoren dat niet altijd even makkelijk maken). Wat vervelend als dat (even) niet zo goed lukt!

Wij hopen dat je wat hebt aan onze tips:

1. Houd een vast slaapschema aan

- Ga elke dag op ongeveer dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op, ook in het weekend. Dit helpt je lichaam wennen aan deze tijden, waardoor je makkelijker slaapt.

2. Maak van je kamer een slaapkamer

- Zorg dat je kamer donker, stil en koel is. Gebruik dikke gordijnen, oordopjes of een apparaat dat rustgevend geluid maakt als dat helpt.
- Als het kan, zorg ervoor dat je de kamer alleen gebruikt voor slapen: zo koppelt je lichaam de ruimte daaraan en slaap je beter.

3. Zet "je hoofd uit"

- Piekeren kan ons onnodig wakker houden. In bed lijken al je zorgen groter. Schrijf ze van je af, het liefst al aan het begin van de avond.

4. Vermijd schermen voor het slapen

- Zet telefoons, tablets, computers en tv's minstens een uur voor het slapengaan uit. Het (blauwe) licht en de prikkels van schermen kan je hoofd te wakker houden.
- Doe in plaats daarvan iets rustgevends, zoals lezen of neem een warm bad.

5. Wees voorzichtig met cafeïne en alcohol

- Drink minder koffie, thee en frisdrank met cafeïne, vooral later op de dag. En drink ook geen alcohol vlak voor het slapen: daardoor slaap je onrustiger.

6. Beweeg regelmatig

- Doe elke dag wat aan sport of beweging. Dit helpt je beter te slapen. Sport alleen niet vlak voor het slapengaan omdat sporten het hormoon endorfine aanmaakt, wat oppeppend werkt.

7. Slaap overdag niet te lang

- Houd dutjes kort (maximaal 20-30 minuten) en slaap niet laat in de middag. Anders kun je 's nachts moeilijker slapen.

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en zijn bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl