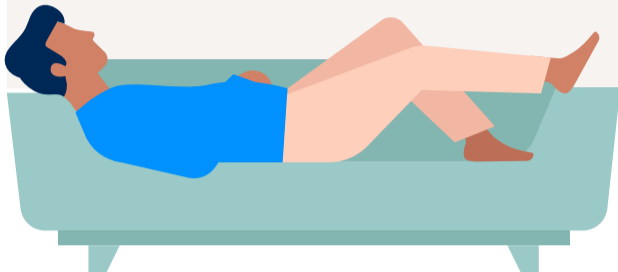


Bewust beter slapen

De slaapomgeving

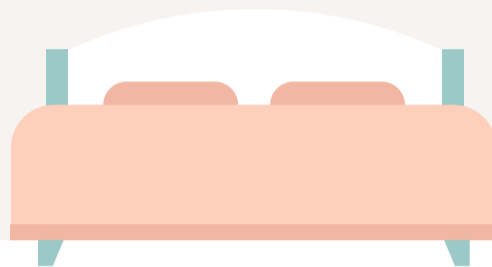
Powernap

Een powernap verhoogt je creativiteit. Sluit je hiervoor even volledig af van de werkvloer (en zet je telefoon op stil).



Slaapkamer

Zit jij weleens met je laptop in bed? Dit kun je beter vermijden. Gebruik je bed alleen om te rusten. Zo val je sneller en dieper in slaap.



Handig om te doen

Maak je hoofd leeg

Neem jij in je hoofd wel eens de werkdag door, terwijl je al in bed ligt? Dat helpt niet bij het in slaap vallen.

Praat erover met je partner of schrijf het van je af.



Vermijd prikkels

Verricht geen intensieve werkzaamheden vlak voor je gaat slapen.

Gebruik ook geen telefoon of tablet. Het blauwe licht verstoort de productie van melatonine.



Eten en drinken

To coffee, or not to coffee

Koffiedrinkers vallen moeilijker in slaap en slapen lichter. Mijd cafeïne voordat je naar bed gaat en je wordt uitgeruster wakker.



Weet wat je eet

In alcohol en chocolade zit het stofje tyramine. Dit stimuleert de hersenactiviteit, terwijl jij juist tot rust probeert te komen. Eet liever een bakje kwark voor je gaat slapen. Gezond en lekker.



Routines

Regelmaat

Sta op vaste tijden op, eet regelmatig en beweeg minimaal 30 minuten per dag (lopend vergaderen!).

Zo voelt je lichaam goed het verschil tussen dag en nacht, en val jij sneller in slaap.



Warme douche

Neem voor het slapen gaan een korte, warme douche. Dit leidt tot verwijding van de bloedvaten in de huid, waardoor je temperatuur daalt. Dit is gunstig om in slaap te vallen.

