

# SLAAPTIPS MET DE KLOK MEE

Goed slapen is essentieel. De hele dag en nacht zijn er dingen die je kunt doen die helpen aan een goede nachtrust.

## HET JUISTE GELUID

Afhankelijk wat je fijn vindt, wat rustig achtergrond geluid of juist stilte.

## DUIDELIJKE SLAAPFUNCTIE

Zo min mogelijk afleiding en vooral een associatie met slapen. Beperk het speelgoed en ruim het 's avonds op.

## VAST SLAAP RITUEEL 20-30MIN

Zoals douchen of even lezen.

## GÉÉN ZWARE INSPANNING vlak voor het slapen.

## BEPERK FEL LICHT

Bouw dit af voor het slapen gaan.

## GÉÉN BEELDSCHERM 2 uur voor bedtijd.

## GÉÉN ZWARE MAALTIJDEN 2 uur voor bedtijd.

## GÉÉN CAFFEÏNE 6 uur voor bedtijd.

## VÓÓR HET SLAPEN

DE SLAAPKAMER moet comfortabel, rustig en donker zijn

## HOUD HET DONKER

Een bedlampje mag, als je dat fijn vindt.

TEMPERATUUR  
16°-18°

zorg voor  
FRISSE LUCHT

## FIJN BEDDENGOED

Zorg dat het lekker voelt. Zwaar of juist licht.

## TIJDENS HET SLAPEN



## VASTE TIJDEN

voor het naar bed gaan én opstaan.

## GORDIJNEN OPEN ALS JE WAKKER BENT

## REGLMATIG BEWEGEN

## REGLMATIG NAAR BUITEN voor het nodige zonlicht.

## POWERNAP

Doe die, als nodig, tussen 13:00 en 15:00 voor 10 tot 25 minuten.

## OVERDAG