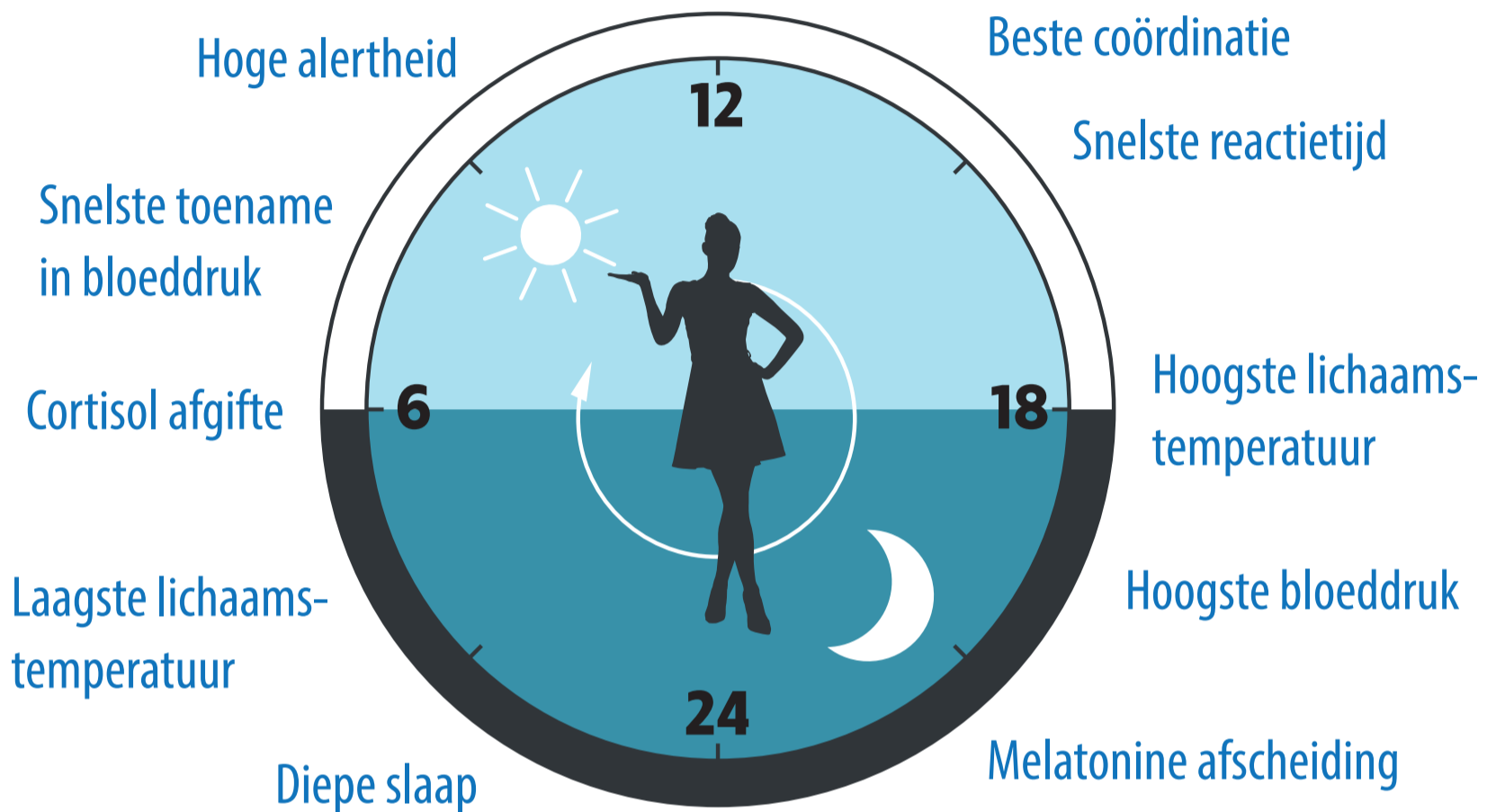


# SLAPEN, BIORITME EN GEZONDHEID

## Biologische klok



## Onze slaapkwaliteit

### VERMINDEREN

- Onregelmatig slaappatroon
- Stress, burn-out, depressie
- Infectieziektes
- Verkeerd voedingspatroon
- Vliegereizen
- Nachtdienst
- Te fel licht
- Afleiding door tv, telefoon
- Gebrek aan eiwitrijke voeding

### VERBETEREN

- Regelmatig slaap- en waakritme
- Voldoende verduisterde slaapkamer
- 's Avonds activiteiten afbouwen
- iPad, mobiel of laptop op nachtstand
- Rustmoment vóór het slapen
- Meditatie, Hatha yoga of mindfulness
- Beperk koffie en alcohol vóór het slapen

Bij aanhoudende slaapproblemen kun je rustgevende kruiden nemen, zoals salie hop of valeriaan.