



Margit.nu

coaching & communicatie

Slaapadviezen

- Bewegen is gezond, maar niet te laat op de dag.
- Mijd cafeïne en nicotine. Voor het slapengaan: geen alcohol, geen zware maaltijden.
- Doe na 15:00 geen dutjes meer.
- Zorg overdag voor voldoende zonlicht en 's nachts voor een donkere, koele slaapkamer.
- Ontspan je voor het slapengaan ('opsloemen'): dim de lichten, geen beeldschermen/blauw licht, alleen rustig makende activiteiten, simpele ontspannende dingen lezen.
- Houd je aan je slaapritme: op dezelfde tijd naar bed en opstaan. Ook in het weekend.

Eenmaal in bed:

- Zorg dat je het warm genoeg hebt (warme voeten).
- Probeer niet te piekeren -> anti-piekertips en oefeningen.
- Als je moeite hebt om in te slapen: stel je een saaie taak voor, bijv. terugtellen van 1000 naar 0.
- Langer dan 60 minuten wakker: ga er even uit, doe iets simpels, drink kruidenthee/warme melk/banaan. Terug naar bed als je weer slaperig wordt.

Bron: CSR Centrum