



HEALTHFUL
— *by Anouk* —

Rust en ontspanning

ZZZZZZZ SLAPEN.....

- Voer af en toe een avond in zonder “blauw licht” (computer/telefoon/televisie) . Hierdoor slaap je een stuk rustiger en ontspan je meer. Ontspannen mensen zijn over het algemeen een stuk gelukkiger;
- Zorg voor een goede slaap-waak hygiëne;
- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen;
- Verlaat bij slapeloosheid de slaapkamer;
- Slaap ergens tussen de 6 en 9 uur per nacht;
- Blijf niet onnodig lang in bed liggen;
- Ga altijd op hetzelfde moment slapen en sta op hetzelfde moment op;
- Voorkom overdag slapen;
- Vermijd intensief lichaams- en denkwerk kort voor het slapen;
- Vermijd nicotine, cafeïne, theïne, chocolade en alcohol voor het slapen;
- Vermijd vet en zoet eten voor het slapen;
- Neem elke dag een paar minuten de tijd voor meditatie of volg eens een Yoga les.