

# De kracht van slaap



## Waarom is slaap belangrijk?

### Lichamelijk herstel

- ✓ Herstellende functie voor het lichaam en zijn energieverbruik

### Verhoogde weerstand

- ✓ Aanmaak afweerstoffen → bescherming tegen bacteriën, virussen en allergieën

### Cognitieve functie

- ✓ Verwerken informatie en gebeurtenissen ordenen

### Emoties en stress

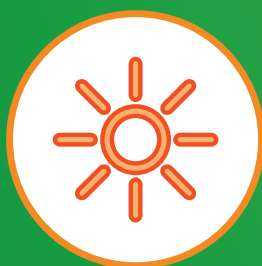
- ✓ Minder prikkelbaar en emotioneel & beter omgaan met stress

## Timing



- ✓ Eigen ritme en regelmaat (bioritme)
- ✓ Consequent gaan slapen en opstaan (max. 2 u verschuiven)
- ✓ Geen dutjes 's avonds

## Licht- en schermgebruik



- ✓ Zoek het daglicht op
- ✓ Vermijd schermen (gsm, tablet, pc) 2 u voor het slapen

## Beweging



- ✓ 30 min. bewegen/dag
- ✓ Ten laatste 2 à 3 uur vóór het slapen

## Stressvermindering



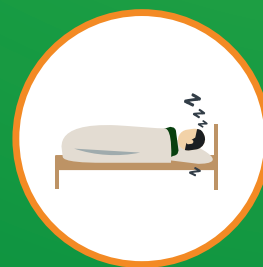
- ✓ Zorg voor rust en ontspanning tijdens de (werk)dag
- ✓ Zorg voor dagafbouw voor het slapengaan bv. ontspanningsoefeningen

## Voeding



- ✓ Beperk vet- en suikerrijke voeding voor het slapengaan
- ✓ Cafeïne en tabak houden je uit je slaap

## Slaapkamer



- ✓ De ideale slaapkamer is donker, stil, goed verlucht en fris

Versie 03/2022