

Wist je dat ...

...

Als je niet ontspannen bent, je niet in slaap geraakt?

Stress zorgt er namelijk voor dat het cortisolniveau in je brein continu te hoog is. Daardoor ben je voortdurend in een waaktoestand en kan je dus niet inslapen.

...

Slechte slapers baat hebben bij een vaste structuur?

Op vaste tijdstippen eten en op hetzelfde uur uit bed komen, versterkt de regulatie van insuline en van cortisol. Dit optimaliseert je energie overdag. Je voelt je fitter.

...

Een dutje overdag best niet langer duurt dan 20 minuten?

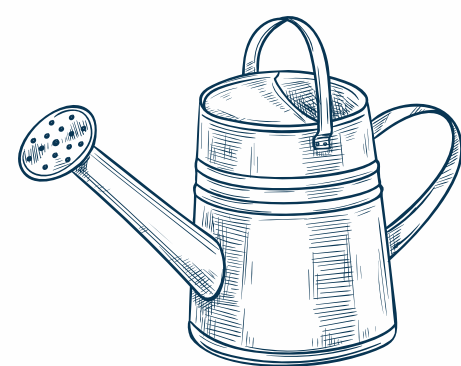
Als je langer slaapt is er veel kans dat je je een zombie voelt en haal je slaap van de nacht weg.

...

Slaperigheid en vermoeidheid twee verschillende zaken zijn?

Bij slaperigheid kan je bijna niet wakker blijven, je knikkebolt en valt bijna echt in slaap. Bij vermoeidheid voel je je moe. Je kan je moeilijker concentreren, je zit te piekeren, je werkt trager.

Relaxatie voor slechte slapers



WEG MET PIEKEREN

Piekers weten dat ze soms meer moeite hebben om in te slapen. Door overdag de focus even van het piekeren weg te halen met **relaxatiemomenten**, is er 's avonds meer rust in het hoofd. **Creatieve momenten** zoals werken in de tuin, tekenen of koken zijn hiervoor erg geschikt.



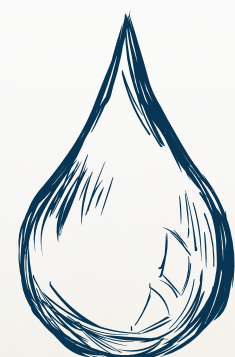
RUIK DE RUST

De geur van bepaalde **essentiële oliën** bevordert ontspanning en een goede slaap. Aromatherapie kan helpen bij onrust, agitatie, angst en/of slaapproblemen. Het is belangrijk om steeds na te gaan of er geen geuraversie is voor de essentiële olie die je wil gebruiken.



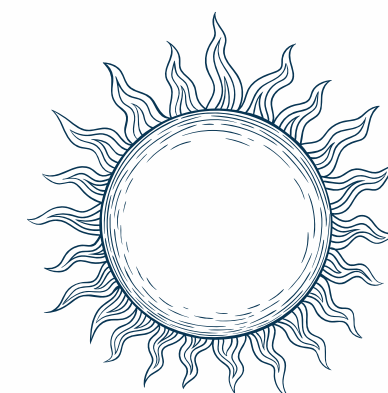
VOLDOENDE OP JE VOETEN

Voldoende en regelmatige **beweging overdag** is cruciaal voor een betere slaap. Ga voor traag: wandelen werkt immers heel rustgevend.



VOEL ONTSPANNING

In een (voet)bad of onder de douche met **warm water** helpt je lichaam om nadien af te koelen. Deze natuurlijke thermoregulatie geeft een signaal naar je hersenen dat het tijd is om te slapen. Je valt hierdoor meer ontspannen en gemakkelijker in slaap. **Zachte druk op de huid** door een massage of door een zwaartedeken verlagen de stress en creëren een gevoel van ontspanning.



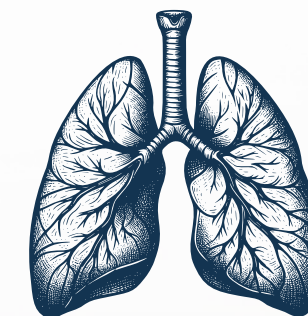
ZIE HET LICHT

Hoe meer (zon)licht **buiten overdag** hoe beter de slaap 's nachts. Daglicht zorgt dat onze biologische klok in ons brein optimaal werkt. Die klok vertelt ons of het dag of nacht is. Hormonen worden afhankelijk van het tijdstip aangemaakt om ons slapen en wakker zijn te regelen. Daglicht bevordert bovendien ook de aanmaak van het slaaphormoon melatonine.



LUISTER MUZIEK

's Avonds rustige **muziek** (van eigen playlist) beluisteren helpt om te ontspannen, makkelijker in slaap te vallen en beter door te slapen.



LET OP JE ADEMHALING

Door langzamer te ademen, ontspan je makkelijker en slaap je beter. **Ademhalingsoefeningen** bieden hierin ondersteuning.

