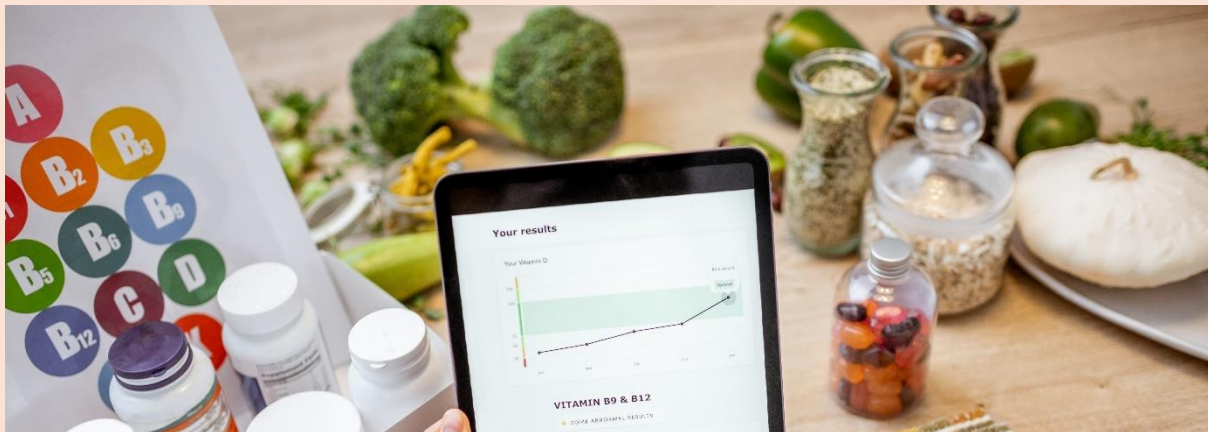


Tips voor een betere nachtrust



Als drukke ondernemer is het soms lastig om goed voor jezelf te zorgen. Lange dagen, stress en de constante druk om te presteren kunnen hun tol eisen op je gezondheid. Een goede balans tussen werk en privé is belangrijk, maar minstens zo essentieel is het zorgen voor je lichaam. Hier zijn enkele van de belangrijkste slaapoptimalisatietips:

1. Creëer een vaste slaaproutine

- Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta op hetzelfde tijdstip op, zelfs in het weekend.
- Vermijd te grote variaties in je slaappatroon, omdat dit je circadiaanse ritme verstoort.

2. Verminder blootstelling aan kunstmatig licht in de avond

- Vermijd blauwe lichtbronnen (zoals telefoons en tablets) minstens een uur voor het slapengaan.
- Gebruik blauwlichtfilters op schermen of draag een bril met blauwlichtfilter.
- Dim de lichten in huis na zonsondergang en gebruik warmere lichtbronnen.

3. Optimaliseer je slaapomgeving

- Houd je slaapkamer donker, stil en koel (idealerweise rond de 18°C).
- Gebruik verduisterende gordijnen en oordoppen als je last hebt van omgevingsgeluid.

4. Let op je cafeïne- en alcoholinname

- Vermijd cafeïne na de vroege middag, omdat het tot zes uur in je systeem kan blijven.
- Alcohol lijkt ontspannend, maar verstoort je diepe slaap en REM-slaap, waardoor je slaapkwaliteit afneemt.

5. Bouw een ontspanningsroutine in

- Verminder stress en stimuleer ontspanning in de avond met rustige activiteiten zoals lezen, ademhalingsoefeningen of lichte stretching.
- Overweeg een warm bad of douche een uur voor het slapengaan om je lichaam sneller af te koelen en slaap te bevorderen.

6. Let op je eetmomenten

- Vermijd zware maaltijden en suiker vlak voor het slapengaan.
- Probeer je laatste maaltijd minstens 2-3 uur voor het slapengaan te nemen.
- Eet niet te laat op de avond, vooral geen grote hoeveelheden eiwitten of vetten.

7. Beweeg slim

- Regelmatige lichaamsbeweging verbetert de slaap, maar vermijd intensieve trainingen vlak voor het slapengaan.
- Ochtendzonlicht en lichte beweging vroeg op de dag helpen je biologische klok te reguleren.

8. Overweeg supplementen en hulpmiddelen (indien nodig)

- Magnesium (bijv. magnesiumbisglycinaat) kan helpen bij ontspanning en slaapkwaliteit.
- Melatonine kan nuttig zijn bij jetlag of verschoven slaappatronen, maar is meestal niet nodig bij een goed ritme.
- Ashwagandha en L-theanine kunnen stress verminderen en slaap ondersteunen.

Wil je een persoonlijk advies? Klik op de volgende link om een gratis inzichtssessie in te plannen.