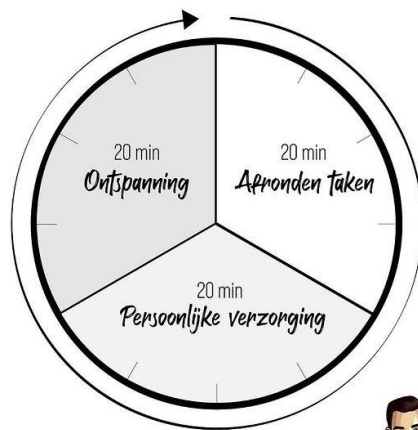


Hierbij een lijst met een aantal tips. Hier kun je concrete tips uithalen en daarnaast kun je ook op internet opzoek gaan naar tips en advies.

- Zorg voor regelmatige bedtijden en consequente opstatijden. Wijk niet meer dan 1,5 uur hier vanaf.
- Niet starten met innemen van melatonine in tabletvorm!
- Als je naar bed gaat: doe niet het licht in de badkamer aan. Zorg ervoor dat je een klein lichtje hebt. Daglicht of kunstlicht zorgt ervoor dat melatonine niet goed aangemaakt wordt.
- Voeding: tryptofaan rijke voeding. Voedingsstoffen uit de schijf van 5 om ervoor te zorgen dat je voldoende tryptofaan binnen krijgt. Bijvoorbeeld: vlees, melk, bananen vis, eieren kaas, avocado, peulvruchten, noten en zaden. Tryptofaan zorgt voor de aanmaak van serotonine (geluks hormoon). Serotonine is de voorloper van melatonine (slaaphormoon)
- Bouw je dag op en bouw je dag af. Creëer een sterkte ochtend- en avondroutine/ ritueel, jouw brein is dol op regelmaat. Bijvoorbeeld:



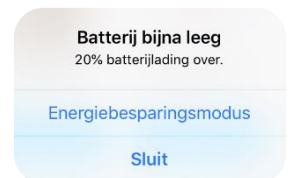
@mark.schadenberg

- Slaap hygiëne optimaliseren: mindset, comfort, omgeving, routines, voeding, beweging, ontspanning. Zo ziet een optimale slaaphygiëne eruit:

#### HOURS BEFORE BED ►



- Maak een to do lijst
- Last van piekeren? In de nacht is alles zwaarder. Plan een piekermoment van 15 minuten overdag.
- Blijf niet langer dan 20 minuten woelen in bed → slaapritueel herhalen
- Drink niet teveel water voordat je gaat slapen
- Doe meditatie/ mindfulness oefeningen, lees een boek om de dag af te bouwen
- Eén verandering twee weken volhouden.
- Zorg ervoor dat je niet totaal uitgeput gaat slapen. Jouw lichaam heeft ook energie nodig om te gaan slapen. Plaatje herkenbaar? Dit moment moet je voorblijven (energiebesparingsmodus). Ga niet naar momenten dat je 'over je slaap heen bent'. Kleine kinderen slapen ook niet wanneer ze oververmoeid zijn.
- Uitslapen is goed, maar slaap niet langer dan 1,5 uur dan de 'normale tijd' dat je opstaat. Dit om een jetlag gevoel te voorkomen.
- Beperk blauw licht minimaal een uur voordat je gaat slapen. Blauw licht zorgt ervoor dat het slaaphormoon later wordt aangemaakt. Daarbij komt er ook dopamine vrij door de opwinding die kan ervaren van social media, gamen etc. Dopamine heeft ook direct invloed op de aanmaak van het slaaphormoon.
- Aankooptips: Philips wake-up light / bril die blauw licht reduceert (Somnoblue)
- Zorg voor voldoende daglicht (vitamine D) voor aanmaak serotonine.
- Drink voldoende water overdag!
- Maak je slaapkamer zo donker mogelijk. In de zomermaanden nog meer van belang!
- Schakel hulp in van jouw coach of slaapcoach, of pak deze lijst er nog weer eens bij.
- Zorg voor een goede buikademhaling overdag, maar vooral ook voordat je gaat slapen. Goede methode om snel te ontspannen is de 4-7-8 methode. Adem 4 tellen in, houdt je adem 7 tellen vast en blaas via je mond 8 tellen uit.
- Zet je telefoon op nachtmodus
- Serotonine en melatonine worden aangemaakt in de darmen. Zijn je darmen en darmflora niet gezond dan heeft dat direct impact op de aanmaak van het slaaphormoon melatonine en gelukshormoon serotonine.
- Waar kan ik jou voor wakker maken? 😊 Slaap beter door dingen te doen waar je energie van krijgt! Dingen die je leuk vindt om te doen! Waar zitten jouw talenten, kwaliteiten, drijfveren, persoonlijke waarden.
- Slaapkamercheck: hoe ziet jouw slaapkamer eruit? Is het opgeruimd? Wat is de temperatuur? Is het veilig?
- Zorg voor voldoende rustmomenten overdag. Alles wat je overdag doet wordt 's nachts herhaald. Een rustige dag is een rustige nacht.



## Slaaptips op reis

- Voorkom een jetlag door zo snel mogelijk in het ritme van de nieuwe tijd te gaan leven: dus dag actief doorbrengen, liefst veel tijd buiten waar veel zonlicht is en de maaltijden op de juiste tijden gebruiken. Lichaamstijd past zich dan zo gauw mogelijk in op de omgevingstijd.
- Neem je eigen kussen mee.
- Maak je kamer zo donker mogelijk!
- Neem oordopjes of een slaapmasker mee.