



Een nacht slecht slapen heeft flinke invloed op de concentratie. Helder denken lijkt praktisch onmogelijk. En dat geeft problemen, ook op het werk. Wie goed slaapt, is energiever, geconcentreerder, positiever en presteert beter. Bekijk de 9 tips en ontdek het FitzMe portal.

9 tips om beter te slapen

1



Voldoende licht gedurende de dag

Natuurlijk zonlicht of fel licht gedurende de dag is goed voor de biologische klok.

2



Geen blauw licht in de avond

Blauw licht van smartphones, desktops of tablets heeft een negatief effect op de kwaliteit van slapen.

3



Liever geen alcohol

Door alcohol valt u sneller in slaap, maar het verslechtert de kwaliteit van slaap.

4



Constant slaapritme, 7 dagen in de week

5



Optimaliseer de slaapkamer

- Zo donker mogelijk
- Goede ventilatie
- Constante temperatuur (18°)
- Geen digitaal licht
- Verstoken van geluid dat ergernis oproept
- Matras en kussens die het lichaam (en dat van de partner) het best ondersteunen

6



Geen maaltijden of snacks 2 uur voor het slapen

7



Lekker bewegen

Sporten is een van de beste manieren om de kwaliteit van slaap en gezondheid te verbeteren.

Ontspannen voor het slapen verbetert de slaapkwaliteit

8



Ontspan en schakel af

9



Pas op met cafeïne

Lekker slapen en uitgerust aan de slag

1 op de 5 Nederlanders slaapt slecht. En dat geeft problemen, ook op het werk. Het FitzMe portal biedt tal van praktische oefeningen, tips en het online programma 'Gezond weer op' om uzelf te herpakken.

Registreer en start vandaag. www.fitzme.nl/cz