

Lekker slapen...

in 5 simpele stappen

START!

SLAAPSTAND: AAN!

To do's een uur voor het slapengaan

- Dim de lichten
- Zet de TV uit
- Ga offline!

1

SLAAP IS BELANGRIJK!

Slaap is belangrijk voor allerlei processen in het lichaam. Lichaam en geest komen tot rust en herstellen zich, zodat je overdag goed kunt functioneren.

ZZZZzz...

Wist je dat we gemiddeld één derde van ons leven slapend doorbrengen?

2

EEN BEETJE STRUCTUUR

IS ZO GEK NOG NIET

Probeer elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan.

3

VERMIJD STUITERSUIKER!

Het is beter om na 20.00u niet meer te eten. Toch wat eten? Kies dan voor avondsnaaks zoals amandelen, bananen of avocado. Vermijd suikerrijke producten zoals koekjes, snoep of frisdrank en drink geen koffie met cafeïne. Kies liever voor water of kruidenthee.

4

RELAXXXX – TAKE IT EASY!

Laat 's avonds het huishouden even voor wat het is. Maak liever een ontspannende avondwandeling of lees een (niet al te spannend...) boek. En onthoud: nietsdoen is ook een activiteit!

SLAAP KINDJE SLAAP

Voor kinderen is een slaapritueel heel normaal, maar ook volwassenen hebben baat bij routine. Doe als een kind en houd elke dag een vaste routine aan voor het slapengaan.

5

SLAAPKAMERGEHEIMEN

- Zorg dat de slaapkamer goed verlucht is.
- Laat elektronische apparaten (iPad, GSM, televisie) buiten de slaapkamer.
- De slaapkamer is om te slapen, niet om te werken.

HEERLIJK WEGDROMEN!

Het leuke aan dromen? Alles is mogelijk!

MEER TIPS OM LEKKER TE SLAPEN?

Doe dan mee met de **A.VOGEL MAAND VAN DE SLAAP**. Je ontvangt een maand lang wekelijks inspirerende informatie en praktische tips om lekker te slapen. We delen onze slaapkamergeheimen met je en geven tips op het gebied van goede en gezonde voeding, ontspanning en slaaprituelen. Zo creëer je zélf de ideale omstandigheden voor een goede nachtrust. Meedoen? Schrijf je dan in op www.avogel.be/maandvandeslaap. Deelname is gratis.



NATUURLIJKE ONDERSTEUNING OM LEKKER TE SLAPEN

A.Vogel Dormeasan Nachtrust

- Bij in- en doorslaapproblemen
- Houdt de natuurlijke slaap intact
- Geen verslavende werking
- 100% natuurlijk