

# A.Vogel Slaapcoach - Stap 1

- 't Zit 'm geheel in het ritueel

Ontdekken welke tips voor jou het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips van de A.Vogel Slaapcoach je geprobeerd hebt. Heb je zelf nog andere tips voor een goede nachtrust geprobeerd? Dan kan je deze ook in het dagboek noteren. Beoordeel tot slot elke dag je nachtrust (op een schaal van 1-10). Elke stap heeft een apart slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kan je aan het eind jouw persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die voor jou het beste werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Tip 1: Televisie en mobiele apparatuur minimaal een uur voor het slapen uitgezet</b>							
<b>Tip 2: Stel een lijst op van je vast avondritueel voor het slapengaan</b>							
<b>Tip 3: Niet gesport vlak voor het slapengaan</b>							
<b>Tip 4: Een gelijk ritme aangehouden en elke dag ongeveer op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en opgestaan (ook in het weekend)</b>							
<b>Tip 5: 's Avonds laat geen huishoudelijke klussen meer gedaan</b>							
<b>Tip 6: A.Vogel Dormeasan Nachtrust forte gebruikt als ondersteuning van het avondritueel</b>							
<b>Eigen / andere tips voor een goede nachtrust (indien van toepassing):</b>							
<b>Beoordeling van mijn nachtrust (1-10)</b>							

Heb je nog vragen over je nachtrust? Bel dan met de A.Vogel gezondheidsconsulente op 013/35 89 40 of stuur een e-mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be). Wij staan je graag bij met persoonlijk advies. Meer informatie vind je ook op [www.avogel.be](http://www.avogel.be)

# A.Vogel Slaapcoach - Stap 2

- Je slaapt wat je eet

Ontdekken welke tips voor jou het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips van de A.Vogel Slaapcoach je geprobeerd hebt. Heb je zelf nog andere tips voor een goede nachtrust geprobeerd? Dan kan je deze ook in het dagboek noteren. Beoordeel tot slot elke dag je nachtrust (op een schaal van 1-10). Elke stap heeft een apart slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kan je aan het eind jouw persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die voor jou het beste werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Tip 1: Vet- en eiwitrijk ontbeten</b>							
<b>Tip 2: Voedingsmiddelen met L-tryptofaan gegeten (zoals bladgroente, tomaat, ...)</b>							
<b>Tip 3: Gezonde lunch en verantwoorde tussendoortjes gegeten</b>							
<b>Tip 4: Een avondmaaltijd rijk aan melatonine gemaakt (met bijv. zilvervliesrijst, ananas, walnoten, ...)</b>							
<b>Tip 5: Een gezond en slaapbevorderend dessert genomen</b>							
<b>Tip 6: Geen koffie, thee en/of cola gedronken 's avonds. Voor de smaak van koffie, probeer Bambu, de cafeïnevrije koffievervanger van A.Vogel.</b>							
<b>Eigen / andere tips voor een goede nachtrust (indien van toepassing):</b>							
<b>Beoordeling van mijn nachtrust (1-10)</b>							

Heb je nog vragen over je nachtrust? Bel dan met de A.Vogel gezondheidsconsulente op 013/35 89 40 of stuur een e-mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be). Wij staan je graag bij met persoonlijk advies. Meer informatie vind je ook op [www.avogel.be](http://www.avogel.be)



# A.Vogel Slaapcoach - Stap 3

- *Relaxed leven, relaxed slapen*

Ontdekken welke tips voor jou het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips van de A.Vogel Slaapcoach je geprobeerd hebt. Heb je zelf nog andere tips voor een goede nachtrust geprobeerd? Dan kan je deze ook in het dagboek noteren. Beoordeel tot slot elke dag je nachtrust (op een schaal van 1-10). Elke stap heeft een apart slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kan je aan het eind jouw persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die voor jou het beste werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Tip 1: Een to do lijst gemaakt met daarop duidelijke aanduidingen wat wel en wat geen prioriteit heeft. Alleen de taken die echt belangrijk zijn gedaan</b>							
<b>Tip 2: 15 minuten bewust gepiekerd en piekergedachten genoteerd. De rest van de dag geprobeerd het piekeren uit te stellen tot het piekermoment</b>							
<b>Tip 3: "Me-time" ingepland (min. 1 uur)</b>							
<b>Tip 4: Ontspannen in de avonduren om lichaam en geest tot rust te brengen voor het slapengaan</b>							
<b>Tip 5: Ademhalingsoefeningen gedaan</b>							
<b>Tip 6 - 'Uit het hoofd' gekomen door een voetmassage of koude douche voor de benen</b>							
<b>Tip 7: A.Vogel Passiflora Complex forte genomen om tot rust te komen en te ontspannen</b>							
Eigen / andere tips voor een goede nachtrust (indien van toepassing):							
<b>Beoordeling van mijn nachtrust (1-10)</b>							

Heb je nog vragen over je nachtrust? Bel dan met de A.Vogel gezondheidsconsulente op 013/35 89 40 of stuur een e-mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be). Wij staan je graag bij met persoonlijk advies. Meer informatie vind je ook op [www.avogel.be](http://www.avogel.be)

# A.Vogel Slaapcoach - Stap 4

## - Ssssst....slaapkamergeheimen

Ontdekken welke tips voor jou het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips van de A.Vogel Slaapcoach je geprobeerd hebt. Heb je zelf nog andere tips voor een goede nachtrust geprobeerd? Dan kan je deze ook in het dagboek noteren. Beoordeel tot slot elke dag je nachtrust (op een schaal van 1-10). Elke stap heeft een apart slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kan je aan het eind jouw persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die voor jou het beste werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Tip 1: Een goed matras en kussen gebruikt en de matras omgedraaid</b>							
<b>Tip 2: Geslapen met het raam open voor goede ventilatie en frisse en zuurstofrijke lucht</b>							
<b>Tip 3: Straling in de slaapkamer vermeden: geen TV in de slaapkamer (of TV helemaal uit), een analoge wekker en de mobiele telefoon in de woonkamer gelaten</b>							
<b>Tip 4: De slaapkamer ziet er opgeruimd uit en straalt rust uit</b>							
<b>Tip 5: Planten op de slaapkamer voor voldoende zuurstof</b>							
<b>Eigen / andere tips voor een goede nachtrust (indien van toepassing):</b>							
<b>Beoordeling van mijn nachtrust (1-10)</b>							

Heb je nog vragen over je nachtrust? Bel dan met de A.Vogel gezondheidsconsulente op 013/35 89 40 of stuur een e-mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be). Wij staan je graag bij met persoonlijk advies. Meer informatie vind je ook op [www.avogel.be](http://www.avogel.be)