

10 tips voor betere slaap in de (peri)menopauze

1

ZORG VOOR
EEN VAST DAG-
EN
NACHTRITME

2

GEBRUIK
DAGLICHT EN
BEWEGING
OM JE SLAAP
TE
VERSTERKEN

3

BEPERK
DUTJES
OVERDAG

4

LET OP
STIMULERENDE
EN
VERSTORENDE
GEWOONTES

5

SPEEL IN OP
TEMPERATUUR
EN OPVLIEGERS

6

BOUW EEN
RUSTMOMENT
IN VOOR HET
SLAPENGAAN

7

WERK ACTIEF
AAN
ONTSPANNING

8

BEWEEG
REGELMATIG,
MAAR NIET TE
LAAT

9

BESTEED
AANDACHT
AAN JE
MENTAAL
WELBEVINDEN

10

COMBINEER VERSCHILLENDE STRATEGIEËN

