



# Slaap zacht

## 1 Structuur

Hanteer elke dag ongeveer dezelfde structuur met vaste bedtijden in de avond en de ochtend. Dutjes overdag beperk je best tot 20–30 min en niet te dicht tegen bedtijd

## 2 Bouw je dag af

Werk toe naar je nacht door drukke activiteiten en piekergedachten richting de avond af te bouwen. Mijd intensief sporten voor bedtijd

## 3 Night snack

Vermijden van cafeïne, nicotine, suikers, alcohol en overvloedige maaltijden enkele uren voor bedtijd. Ga niet met honger naar bed

## 4 Dynamisch

Wissel af tussen inspanning en ontspanning overdag. Kies rustige activiteiten in de (voor)avond. Lig je wakker in bed? Sta op, reset en keer terug naar je bed

## 5 Je kamer

Ga voor duisternis, stilte, rust en orde in je slaapkamer en bewaar deze ruimte alleen voor slaap en intieme activiteit. Bewaak een ideale temperatuur (16–18°C)

## 6 Unplug

Ontkoppel van je dag door schermen tijdig uit te zetten. Geef negatieve gedachten aandacht overdag en maak ruimte voor positieve gedachten voor bedtijd

