

Checklist om beter te slapen:

Hieronder tref je een checklist aan met tips om beter te kunnen slapen. Mocht dit alles niet werken dan kan met **de microstroom therapie** er voor gezorgd worden dat de melatonine productie in je lichaam weer verhoogd wordt, waardoor je weer beter kunt slapen en dat het herstel in je lichaam weer fanatiek opgepakt wordt.

Tip	Checklist om beter te slapen	Ja	Nee
1	Zorg voor een schone lucht en voldoende ventilatie in je slaapkamer. Laat altijd een raam open of op een kiertje.		
2	Verduister je kamer zo goed mogelijk. Hoe donkerder hoe beter. Licht heeft namelijk veel invloed op ons <u>slaap- waakritme</u> . Bij de aanwezigheid van blauwachtig licht (uit zonlicht of uit kunstlicht, televisie of computer) wordt de productie van melatonine geremd		
3	Zorg dat je relaxt naar bed gaat, dit doe je door 's avonds voldoende te ontspannen. Probeer minimaal een uur voor het naar bed gaan geen actieve en/of opwindende dingen meer te doen.		
4	Lees! Het geeft rust in je hoofd. Doe dit elke avond een kwartier tot een half uur.		
5	Meditatie is een goed hulpmiddel om je hoofd even helemaal leeg te maken en tot rust te komen. Focus je op je ademhaling en niets anders		
6	Een actieve levensstijl, bijvoorbeeld door overdag voldoende te <u>sporten</u> , bevordert een goede nachtrust. Sport niet meer zo'n 2 tot 3 uur voor het slapen gaan		
7	Laat de verwarming 's nachts niet aan staan. Een koele temperatuur is het beste om goed te slapen. 15 a 16 graden is een ideale slaapt temperatuur.		
8	Zorg dat je voldoende wordt blootgesteld aan daglicht overdag, en dat je in de avond kunstmatig licht beperkt. Dim je lichten ongeveer een uur voor het slapen gaan zodat de aanmaak van het slaaphormoon melatonine door het lichaam wordt bevordert.		
9	Je slaap ritme heeft ook veel invloed op je slaapkwaliteit. Ga op (redelijk) vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op. Wijk hier ook in het weekend niet teveel vanaf, dat kan je slaap- waakritme goed verstoren! Dit is ook de reden dat we <u>zondag vaak slechter slapen</u> .		
10	Doe niet aan power-nap's en siësta's, deze maken je alleen maar vermoeider omdat je niet goed en/of lang genoeg in een diepe slaap komt om echt te herstellen. Ook verstoord het je slaap- waakritme. In landen waar een siësta normaal is zal dit waarschijnlijk anders liggen, hier hoort het bij een normaal slaap- waakritme of slaap patroon.		
11	Probeer niet te lang wakker te liggen in bed. Als je echt niet kunt slapen kun je beter even uit bed gaan om iets ontspannends te doen zodat je daarna makkelijker in slaap valt. Het beste kun je er natuurlijk voor zorgen dat je al helemaal ontspannen naar bed gaat door bijvoorbeeld te lezen of te mediteren voor het slapen gaan.		
12	Een vast <u>avondritueel</u> helpt je beter in slaap te vallen. Als je een vast patroon aanhoudt 's avonds, bv een uur voor het naar bed gaan, dan gaat je lichaam en onderbewuste dit op een gegeven moment herkennen. Je lichaam en geest krijgt zo "seintjes" dat het bijna tijd is om te gaan slapen, en gaat zich "klaarmaken" door het slaaphormoon aan te maken.		
13	Zet elektronische apparaten zoveel mogelijk uit. Denk aan computers, draadloze telefoons en mobieltjes, je modem etc..		

14	Probeer (hele dag) goede ademhaling gewoontes aan te leren en doe eventueel ademhalingsoefeningen voor het slapen gaan		
15	Eet een paar uur voor het naar bed gaan geen zware maaltijden meer. Als je lichaam nog druk bezig is met het verteren van je eten kan dit je wakker houden.		
16	Drink kruidenthee voor het slapen gaan. Geen gewone thee (en zeker geen koffie) waar theïne/cafeïne in zit. Dit werkt juist stimulerend en houdt je wakker!		
17	Zorg ervoor dat je in de avond je beperkt met drinken in verband met het moeten plassen 's nachts. Elke verstoring 's nachts zorgt voor verminderd herstel.		
18	Probeer ook overdag niet teveel cafeïne te drinken. Beperk je koffiegebruik het liefst tot 2 a 3 koppen per dag.		
19	Sommige voeding bevordert de aanmaak van melatonine, bijvoorbeeld melk en banaan. Dat een kop warme melk voor het naar bed gaan goed is voor de slaap is dus geen fabel!		
20	Een warme douche, of beter nog een warm bad nemen 's avonds helpt je te ontspannen en lekker te slapen.		
21	Een plantje in je kamer is top, maar niet teveel! Teveel planten in je slaapkamer houden je geest actief.		
22	: Zorg dat het stil is in je slaapkamer.		
23	Roken en alcohol zijn slecht voor je slaapkwaliteit. Alcohol doet je misschien wel makkelijker in slaap vallen, maar zorgt ervoor dat je minder diep slaapt en sneller wakker wordt.		
24	: Slaap voldoende! Als jij iedere ochtend (en overdag) helemaal gebroken bent, dan slaap je dus niet genoeg of niet goed genoeg! Dan is het echt zaak om of eerder naar bed te gaan, OF je slaapkwaliteit te verbeteren door bovenstaande tips toe te passen.		
25	Zorg ervoor dat je darmen goed werken en rustig zijn		
26	Zorg voor goede aanvulling van voedingssupplementen, zoals: Vit B3, B5, B6, C, D3. Mineralen: Calcium, Zink, Magnesium		