



# LEKKER SLAPEN



Ellen Klaassen  
Leefstijl- & Vitaliteitscoach

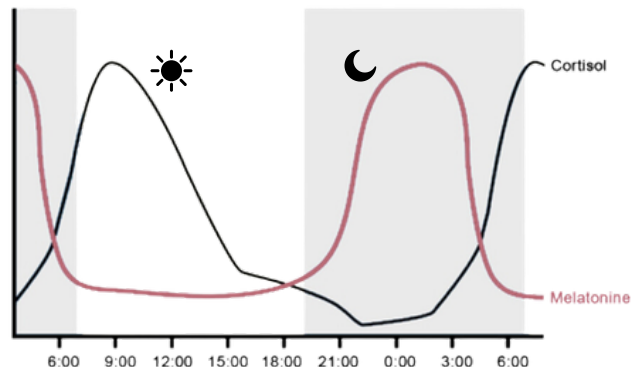
**Goed slapen hoort bij een gezonde leefstijl. Toch wordt slaap nog vaak onderschat. Tijdens de nacht gebeurt er namelijk veel meer in je lichaam dan alleen rusten.**

Een goede nachtrust is essentieel voor lichamelijk en mentaal herstel. Spieren en cellen herstellen zich, je brein verwerkt de emoties en informatie van de dag en je energievoorraad wordt weer aangevuld. Tegelijk daalt je stressniveau en krijgt je immuunsysteem de kans om zich te versterken.

Voldoende en goede slaap helpt je om scherper en alerter te zijn, beter te concentreren en je vrolijker en stabiel te voelen. Ook ondersteunt het een gezonde spijsvertering en een stabiele bloedsuiker, waardoor je minder last hebt van cravings.

Kortom: zonder goede slaap geen optimaal herstel.

Gelukkig kun je met een aantal eenvoudige gewoonten je **slaapkwaliteit verbeteren**.



**Overdag heb je cortisol nodig, 's avonds melatonine.** Als je 's avonds nog veel cortisol (het stresshormoon) hebt, wordt er minder melatonine aangemaakt. Daardoor wordt inslapen lastiger en slaap je vaak minder goed.

"Een goede nachtrust begint overdag!"

1



### Zorg voor daglicht

Ga naar buiten!  
Het liefst meteen in de ochtend. Dat helpt je biologische klok en verbetert je slaapritme.

2



### Beweeg overdag

Zo'n 8.000 stappen.  
Je verbruikt energie, bouwt spanning af en helpt je biologische klok, zodat je 's nachts beter slaapt.

3



### Neem overdag rustmomenten

zodat je lichaam niet continu in de stressstand staat en in de avond makkelijker kan ontspannen.

4



### Vermijd koffie na 15.00u

Cafeïne maakt alert en blijft lang actief in je lichaam. Na 4 - 6 uur is 50% van de cafeïne afgebroken.

5



### Sport niet intensief laat op de avond

Je lichaam is dan nog te actief om goed in slaap te kunnen vallen.

6



### Schermen uit één uur voor het slapen

Blauw licht van schermen remt de aanmaak van melatonine, waardoor je slechter slaapt.

7



### Drink met mate of helemaal niet

Alcohol zorgt ervoor dat je minder diep slaapt, vaker wakker wordt en minder goed herstelt.

8



### Niet eten of snoepen 2 uur voor het slapen

Eten activeert je spijsvertering, wat je slaap kan verstoren.

9



### Bouw je dag rustig af

Neem 's avonds tijd voor ontspanning. Zo laat je je lichaam weten dat het tijd is om te slapen.

10



### Vermijd fel licht 's avonds

Dim de lichten in je huis. Fel licht blokkeert de aanmaak van melatonine.

11



### Zorg voor een koele en donkere slaapkamer

Dit ondersteunt de natuurlijke aanmaak van melatonine.

12



### Hanteer vaste tijden om naar bed te gaan en op te staan

Dit helpt je lichaam om een regelmatig slaapritme op te bouwen.



[www.ellenklaassen.nl](http://www.ellenklaassen.nl)



[info@ellenklaassen.nl](mailto:info@ellenklaassen.nl)



Doetinchem



[ellenklaassen.leefstijlcoach](https://www.instagram.com/ellenklaassen.leefstijlcoach)