

SLAAPREGELS

- Drink geen alcohol korter dan twee uur voordat je naar bed gaat.
- Drink geen cafeïne na 16u of korter dan zes uur voordat je naar bed gaat. Zorg dat je weet welk voedsel, welke dranken en welke medicatie cafeïne bevatten.
- Rook niet in de laatste uren vooraleer je naar bed gaat.
- Sport regelmatig. De beste tijd om te sporten is in de namiddag. Vermijd zware inspanningen na 18u.
- Maak je slaapomgeving zo comfortabel mogelijk. Zorg voor een aangename temperatuur en zorg dat er weinig geluid, licht en lawaai is.
- Als je gewend bent om iets te eten voordat je naar bed gaat, dan kun je best een gezonde lichte snack nemen (zoals crackers, melk, kaas). Eet geen chocolade of grote hoeveelheden suiker. Drink niet te veel. Als je in het midden van de nacht wakker wordt, sta dan niet op om iets te eten, anders ontwikkel je de gewoonte om wakker te worden als je honger hebt.