

BIJ EEN BED DENKEN AAN SLAAP



Sta op als u niet kunt slapen. Kijk niet op uw telefoon of computer.



Probeer na 15 minuten opnieuw te slapen.



Gebruik het bed om te slapen of voor seks.



Doe overdag geen dutjes.



Zet uw wekker op een vast tijdstip, ook na een slechte nacht.