

SLAAPHYGIËNE **ETEN EN DRINKEN**



- Drink geen koffie, cola, thee of energiedrankjes na 6 uur 's avonds.



SLAAPHYGIËNE **DOE IEDERE DAG HETZELFDE**



- Slaap lang genoeg. Niet te lang en niet te kort.
- Sta iedere dag rond hetzelfde tijdstip op.

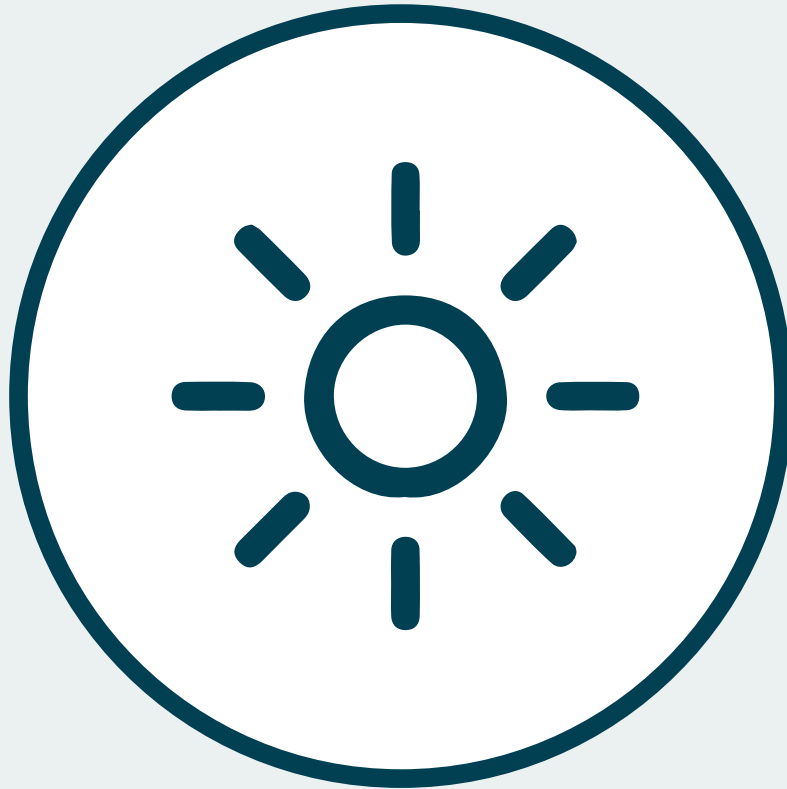


SLAAPHYGIËNE **VOOR HET SLAPEN**



- **Werk niet te lang door in de avond.**
- **Sport niet te laat op de avond.**
- **Kijk niet op uw telefoon of een computer een uur voordat u gaat slapen.**
- **Zorg voor een koele, donkere en rustige slaapplek.**

SLAAPHYGIËNE **OVERDAG**



- **Sta bijtijds op.**
- **Doe na het opstaan direct de gordijnen open of het licht aan.**
- **Beweeg voldoende overdag.**
- **Neem regelmatig een pauze.**