



Gouden regels voor goed slapen:

- Zorg dat je slaapkamer helemaal donker is en dat er geen geluid aanwezig is
- Gebruik de slaapkamer alleen om te lezen, te slapen en voor seks
- Geen pc, tv, laptop, telefoon (blauw licht) voor het slapen gaan
- Zorg voor overdag voldoende licht (serotonine activeert aanmaak melatonine)
- Gebruik geen alcohol en cafeïne of theïne in de avond
- Plan dutjes overdag

Voeding met tryptofaan, goed voor ontspanning en slaap:

Haver	Kaas	Tonijn
Banaan	Brood	Linzen
Gedroogde pruimen	Gevogelte	Chocolade
Melk	Pinda's	Zaden en pitten

Slaap lekker..!