

DE POSITIEVE INVLOED VAN SLAAP OP JE WEERSTAND

In de nacht herstelt het lichaam optimaal van het drukke leven overdag. Het laadt zich op om er weer fit en energiek tegenaan te kunnen. Het is daarom juist in deze tijd erg belangrijk dat we zo goed mogelijk tot rust komen. Maar slaap is niet altijd vanzelfsprekend. Daarom geeft M line hier de beste slaaptips.

1. Zorg voor een goed **slaapklimaat**. Een goed slaapsysteem, een rustige kamer met verduisterende gordijnen en de juiste temperatuur dragen bij aan een goede nachtrust. Zorg daarnaast dat je slaapkamer geen werkkamer wordt. Als je vanuit je bed nog stapels werk ziet liggen, kan dat namelijk bijdragen en slapeloosheid.
2. Zorg voor **regelmaat**. Probeer, ondanks het wegvallen van veel dagelijkse rituelen, je iedere dag te houden aan dezelfde bedtijden en sta ook op tijd weer op.
3. **Beweeg** overdag voldoende. Zorg dat je per dag minimaal 30 minuten actief bent. Een stevige avondwandeling is ook een goede manier om beter te slapen.
4. **Ontspan** en bouw je avond rustig af. Probeer ongeveer 1 tot 2 uur voor het slapen gaan lichamelijke en geestelijke inspanningen te vermijden. Lees een boek en vermijd tv en social media. Leg je telefoon op tijd weg.
5. Luister rustgevende **muziek**. Lees [hier](#) hoe muziek kan helpen om in slaap te komen.
6. Let op je **consumptiegebruik**. Een wijntje is misschien wel lekker, en je denkt wellicht dat je hierdoor beter kan slapen, maar door alcohol te drinken in de avond wordt je 's nachts vaker wakker. Naast alcohol is het verstandig om koffie, cola, energiedrankjes, chocola, en thee met theïne te vermijden. Een te zware maaltijd voor het slapen gaan is ook niet verstandig.
7. Doe een **ontspanningsoefening**:
 - Ga in bed op je rug liggen. Streck je benen en leg je armen langs je lichaam. Sluit je ogen. Begin met drie diepe ademhalingen. Adem 3 seconden in, houd je adem 1 seconde vast en adem dan 5 seconden uit.
 - Pas het ritme van je ademhaling aan: Adem gedurende 4 tellen in door de neus, adem vervolgens weer even lang uit door de neus.
 - Verleng dit na een tijdje naar 6 of 8 tellen (in en uit).
 - Blijf concentreren op je ademhaling.
 - Na een paar minuten voel je dat je lichaam steeds meer ontspant.

Je bent nu in een ontspannen, rustige staat waardoor je klaar bent om in slaap te vallen.