ZO WERKT JE CIRCADIAANS RITME

Je biologische klok

Je lichaam volgt een dagelijks ritme



Je biologische klok regelt de timing van onder andere je slaap, hormonen en lichaamstemperatuur. Zo'n ritme van ongeveer 24 uur heet een circadiaans ritme.

Licht zet je klok gelijk

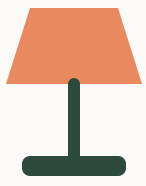
Licht in de ochtend



ritme vroeger

eerder slaperig
en eerder wakker

Licht in de avond



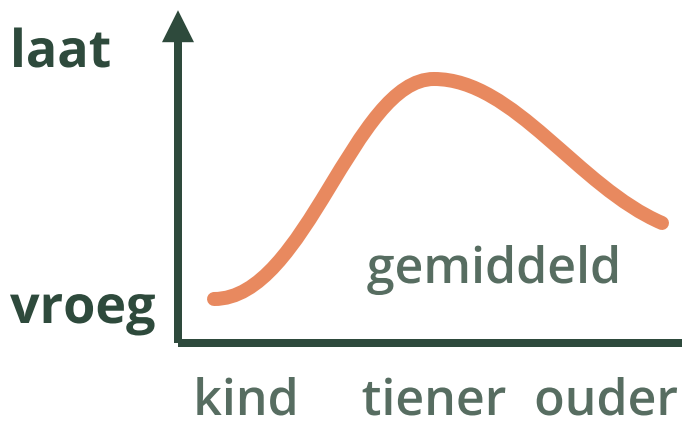
ritme later

later slaperig
en later wakker

Licht is het belangrijkste signaal voor je klok. Ook lampen in huis tellen mee, niet alleen je telefoon of laptop.

Ochtendmens of avondmens?

Daarin spelen je aanleg en leeftijd een rol. Een avondmens heeft dus niet automatisch te weinig discipline.





Je ritme kan botsen met je dag

Dat gebeurt bijvoorbeeld bij nachtwerk, jetlag of vroege werktijden. Je slaapt dan vaak moeilijker en bent overdag slaperig.

Niet alleen je ritme telt

Ook voldoende slaap en een goede slaapkwaliteit zijn belangrijk. Slecht slapen ligt dus niet altijd aan je klok.



Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over je biologische klok. Scan de QR-code voor het artikel.