TIPS VOOR JE BIOLOGISCHE KLOK

Zo verbeter je je slaapritme



Zoek overdag daglicht op

Ga elke dag een uur naar buiten, vooral in de ochtend. Dat hoeft niet in één keer: begin bijvoorbeeld met een kwartier.

Minder licht in de avond

Veel licht in de avond verschuift je klok naar later. Dim daarom de lampen en leg je schermen op tijd weg.



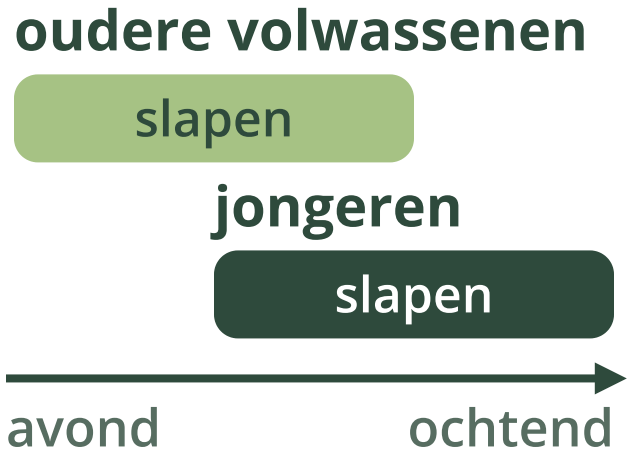


Houd je slaaptijden regelmatig

Sta zoveel mogelijk rond dezelfde tijd op, ook in het weekend. Zorg ook voor genoeg tijd om te slapen.

Houd rekening met je natuurlijke ritme

Niet iedereen wordt op hetzelfde tijdstip slaperig. Alleen je wekker vroeger zetten, maakt je nog geen ochtendmens.



Hulpmiddelen werken verschillend

- Een **wake-up light** kan het wakker worden prettiger maken.
- Of je met een **blauwlichtbril** beter slaapt, is nog onduidelijk.
- Gebruik **melatonine** niet zomaar zelf. Laat een behandelaar beoordelen of het bij je past.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over een beter slaapritme. Scan de QR-code voor het artikel.