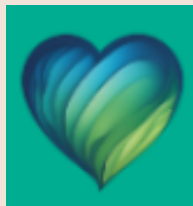


E-book Beter Slapen

Hoe je gezonde slaapgewoontes aanleert,
voor meer energie en balans



[Brain Based Leefstijlcoaching](#)



Inhoudsopgave

1. ✨ Waarom slaap zo belangrijk is
2. 🛌 Begrijp je slaap
3. 🏠 Creëer een slaapvriendelijke omgeving
4. 😊 Gezonde gewoontes overdag
5. 🌙 Een avondroutine die werkt
6. 🧠 Wat te doen bij slaapproblemen
7. 🌸 Kleine stappen, groot verschil

✦ 1 - Waarom slaap zo belangrijk is

Slaap vormt de basis van een gezond leven. Tijdens de nacht herstelt je lichaam zich, ondergaan je hersenen een reinigingsproces, worden hormonen in balans gebracht en krijgt je brein de kans om indrukken te verwerken. Een goede nachtrust helpt je immuunsysteem, verbetert je concentratie en zorgt voor emotionele stabiliteit.

Voorbeeld: Denk eens terug aan een nacht waarin je slecht sliep. Waarschijnlijk merkte je de volgende dag dat je prikkelbaar was, sneller naar koffie greep of moeite had je te concentreren. Vergelijk dat eens met een dag na een goede nachtrust: je voelt je energiever, positiever en hebt meer geduld.

Slaap is geen luxe, maar een essentieel onderdeel van je leefstijl, net zo belangrijk als voeding en beweging.

🌙 2 – Begrijp je slaap

Slaap verloopt in cycli van ongeveer 90 minuten en bestaat uit lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap. Je lichaam herstelt zich vooral in de diepe slaap en je hersenen doorlopen een soort ‘wasmachine-cyclus’ waarin afvalstoffen verwijderd worden, terwijl in de REM-slaap herinneringen en emoties worden verwerkt.

Daarnaast speelt je biologische klok, ook wel circadiaans ritme genoemd, een belangrijke rol. Dit interne ritme zorgt ervoor dat je rond dezelfde tijd moe wordt en wakker wordt.

Voorbeeld: Mensen die vaak tot laat op hun telefoon zitten, verstoren hun biologische klok doordat blauw licht de aanmaak van melatonine (het slaaphormoon) remt.

Houd een week een slaapdagboek bij waarin je noteert hoe laat je naar bed gaat, hoe vaak je wakker wordt en hoe uitgerust je je voelt.

🏠 3 – Creëer een slaapvriendelijke omgeving

Je slaapkamer moet een plek zijn waar je lichaam en geest direct in ruststand komen. Denk aan koelte, stilte en duisternis.

Voorbeeld: Een kamer met verduisterende gordijnen, een comfortabel matras en geen zichtbare werkspullen voelt meteen rustiger dan een kamer vol rommel en beeldschermen.

Tips:

- Zorg voor een temperatuur tussen de 16–18 °C.

- Gebruik oordoppen of een white noise machine als je last hebt van geluid.
- Haal je telefoon en laptop uit de slaapkamer.

Maak van je slaapkamer een mini-hotelkamer: netjes, schoon en uitnodigend.

4 – Gezonde gewoontes overdag

Wat je overdag doet, beïnvloedt je nachtrust. Beweging, voeding en stressmanagement spelen allemaal een rol.

Daglicht: Probeer dagelijks minimaal 30 minuten buiten te zijn, langer als dat lukt. Dit helpt bij de juiste afstemming van je biologische klok. Krijg je in de donkere maanden te weinig daglicht te zien, zet dan eens een lichtlamp aan bij het ontbijt. Alle beetjes helpen.

Beweging: Regelmatig sporten draagt bij aan diepere slaap, maar vermijd intensieve training vlak voor het slapengaan. Kun je laat sporten niet vermijden door late lestijden, dan is sporten altijd nog beter dan níet gaan. Zorg er dan voor dat je snel ontspant, door nog een korte wandeling te maken of een bedtime-yogasessie te doen, rustgevende thee te drinken of ademhalingsoefeningen te doen. Ontdek wat bij je past.

Voeding: Een lichte avondmaaltijd is beter verteerbaar. Vermijd cafeïne na 14:00 en wees voorzichtig met alcohol.

Voorbeeld: Mensen die een lunchwandeling maken merken vaak dat ze 's avonds makkelijker inslapen.

Plan vaste eet- en beweegmomenten, zo leert je lichaam een voorspelbaar ritme.

5 – Een avondroutine die werkt

Een goede avondroutine bereidt je lichaam en geest voor op de nacht. Het helpt je om sneller in slaap te vallen en dieper te slapen.

Voorbeeld routine:

- Sluit werk af en leg je telefoon weg.
- Dim het licht in huis.
- Doe een ontspannende activiteit zoals lezen, yoga, een warme douche of ademhalingsoefeningen.
- Leg alvast kleding klaar voor de volgende dag.

Maak gebruik van een 'digitale zonsondergang' en stop minimaal een uur voor bedtijd met schermgebruik.

6 – Wat te doen bij slaapproblemen

Iedereen slaapt wel eens slecht, maar als dit structureel gebeurt, is het belangrijk om er iets aan te doen.

Wat helpt:

- Word je wakker en kun je niet meer slapen? Blijf niet woelen, maar ga even uit bed en doe iets rustigs.
- Beperk dutjes overdag tot maximaal 20 minuten.
- Schrijf piekergedachten op om je hoofd leeg te maken. Tip: houd naast de piekergedachten ook een waarderingsdagboekje bij met elke dag iets dat je waardeerde aan die dag. Dat kan een vogeltje in de tuin zijn, een lach van een voorbijganger of een compliment dat je zelf aan een ander gaf.

Voorbeeld: Als je 's nachts vaak wakker wordt met zorgen, kan het helpen om een notitieboekje naast je bed te leggen waarin je gedachten kwijt kunt.

Blijf mild voor jezelf. Slaapgewoontes veranderen kost tijd en oefening.

Wanneer hulp zoeken? Als slapeloosheid langer dan 3 maanden aanhoudt of je dagelijks functioneren ernstig beïnvloedt, is het verstandig om hulp te zoeken bij huisarts of coach.

7. Tot slot: Kleine stappen, groot verschil

Betere slaap begint niet met grote veranderingen, maar met kleine stapjes. Kies één tip die bij je past en begin vandaag. Als dat na verloop van tijd goed werkt en voelt, kun je een volgende stap gaan toepassen.

Onthoud dat goed slapen geen toeval is, maar het resultaat van bewuste keuzes. Gun jezelf die rust en dat herstel.

Gratis kennismakingsgesprek van 30 minuten

Wil je meer weten? Vraag een gratis kennismakingsgesprek aan. Ik bied hulp en begeleiding bij leefstijlvragen, zoals goed slapen, eten, balans brengen in je leven, bewegen en nieuwe gewoontes aanleren. Allemaal puttend uit je eigen kracht, verlangens en doelen.

Je vindt me op www.BrainBasedLeefstijlcoaching.nl of email via info@brainbasedleefstijlcoaching.nl.