

## Voorwaarden checklist slaap

Veel van deze onderwerpen worden in deze slaapbijbel nog uitvoerig toegelicht.



### Je slaapkamer:

- Straling uitbannen: wifi uit, geen stand-by lampjes, geen TV en geen mobiele apparaten.
- Ongeruimd staat netjes: rust in je omgeving zorgt voor rust in je hoofd.
- Koel en donker: temperatuur tussen de 16 en 18 graden Celsius, zo donker mogelijk en liefst natuurlijk licht bij het ontwaken. Gebruik geen wekker met fel licht!
- Stil: sluit je deur, dat geeft een gevoel van veiligheid en meer stilte. Ban geluiden in je omgeving daarmee uit. Zorg ook dat je je telefoon niet hoort bij elke piep van een bericht dat je ontvangt. (Zet eventueel je beltoon wel aan voor noodgevallen).
- Optimaal slaapcomfort: een goed matras, dat past bij jouw lichaam. Je slaapkamer is alleen om te slapen en de liefde te bedrijven. Alle overige attributen zijn overbodig.

### Je avondritueel:

- Geen blauw licht een uur voor bedtijd: geen apparaten meer gebruiken zoals telefoon, tablet, tv.
- Ontspanning: puzzelen, handwerken, een podcast luisteren, een boek lezen met gedimd licht, meditatie, ademhaling, enz. Doe iets wat prikkelarm is voor lichaam en brein.  
Effe dimmen: dim je licht in de huiskamer én op de badkamer bij het tandenpoetsen.
- Piekervrij: neem geen informatie tot je waarover je mogelijk gaat piekeren. Denk aan mails, nieuwsberichten, studiemateriaal, enz.

### Bewegen:

- Beweeg overdag voldoende: zorg voor minimaal een uur matig intensief bewegen en 2 keer per week krachttraining om je lichaam fit en energiek te houden.
- Avondometje: zorgt voor passende vermoeidheid en ontspanning tegelijk.

### Ontspannen:

- Adem in, adem uit: zie oefening 2 van hoofdstuk 2.
- Begeleide meditaties: je kunt zelf op internet veel begeleide meditaties vinden. Je kunt ze ook aan mij vragen.

### Bioritme

- Ga dagelijks rond dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd weer op. Je zult merken dat je op den duur uit jezelf wakker wordt voor de wekker gaat.
- Vermijd dutjes of slapen overdag, dan raakt je biologische klok van slag.
- Zorg voor weinig licht en een donkere slaapkamer (zie ook: 'je slaapkamer').

### Voeding:

- Gaan met die banaan: bananen zijn zeer bevorderlijk voor de nachtrust vanwege het hoge gehalte tryptofaan. Lees even op <https://energiek-met-ingrid.nl/banaan-slaapverwekkend/>
- Thee: drink voor het slapen gaan een kop kruidenthee van salie, longkruid, lavendel, munt of kamille.
- Gebruik vooral kruiden die je lekker vindt en die een ontspannend effect op jou hebben. Probeer uit. Suiker uit den boze: 's avonds nog suikerrijke voeding eten is echt een NO-GO. Het activeert je bloedsuikerspiegel, brengt disbalans en je hebt de suiker niet nodig voor energie. Resultaat is dat je geen rust kunt vinden, je lichaam bouwt als het ware stress op om de suiker nog te verwerken.
- Slaap honger-neutraal: ga niet slapen met honger en ook niet met een volle maag. Wanneer je een volwaardig diner hebt gehad kun je hier prima mee toe voor een goede nachtrust.