



Veel slaapproblemen zijn nauw verbonden met ons dagelijks gedrag en onze gewoonten. Om je te helpen een betere slaapkwaliteit te bereiken, zijn hier enkele "slaapdodende" gewoonten die je onmiddellijk moet stoppen, samen met wetenschappelijk bewezen manieren om jouw slaap te verbeteren!

1. Stop met het gebruik van elektronische apparaten voor het slapengaan


 **Gewoonte:** Door je telefoon scrollen, tv kijken of je computer gebruiken voordat je naar bed gaat.

 **Waarom het slecht is:** Het blauwe licht dat door elektronische apparaten wordt uitgestraald, onderdrukt de aanmaak van melatonine, verstoort je circadiane ritme en maakt het moeilijker om in slaap te vallen.

Repareer het: Vermijd elektronische apparaten ten minste 1 uur voor het slapengaan. Probeer in plaats daarvan een boek te lezen of naar rustgevende muziek te luisteren.


2. Stop met het consumeren van cafeïne en alcohol


 **Gewoonte:** 's middags of 's avonds koffie, thee of alcohol drinken.

 **Waarom het slecht is:** Cafeïne stimuleert je zenuwstelsel, wat leidt tot slapeloosheid, terwijl alcohol de slaapkwaliteit verstoort en 's nachts vaak wakker wordt.

Repareer het: Vermijd cafeïne na 2 uur 's middags en beperk alcoholgebruik 's avonds. Kies in plaats daarvan voor water of kruidenthee.

3. Stop met laat opblijven en onregelmatige slaapschema's hebben

 **Gewoonte:** Laat opblijven voor het werk, programma's bingewatchen of games spelen, met inconsistente slaaptijden.

 **Waarom het slecht is:** Onregelmatige slaapschema's verstoren je biologische klok, verminderen de slaapkwaliteit en veroorzaken mogelijk slapeloosheid.

Los het op: stel een consistent slaapschema in - ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en word wakker, zelfs in het weekend.


4. Stop met het eten van zware maaltijden voor het slapengaan

 **Gewoonte:** Laat dineren of snacken voor het slapengaan.

✗ Waarom het slecht is: Overbelasting van jouw spijsverteringsstelsel 's nachts kan de slaap verstoren en kan leiden tot zure reflux of ongemak.

Repareer het: Maak het avondeten minstens 3 uur voor het slapengaan af en vermijd zwaar, vetrijk of suikerhoudend voedsel. Kies voor lichte, licht verteerbare maaltijden.


5. Stop met het verwaarlozen van het belang van lichaamsbeweging

  **Gewoonte:** Een zittend leven leiden met weinig tot geen fysieke activiteit.

✗ Waarom het slecht is: Gebrek aan lichaamsbeweging vertraagt je metabolisme, beïnvloedt de slaapkwaliteit en kan leiden tot gewichtstoename, waardoor het risico op slaapapneu toeneemt.

Repareer het: Doe dagelijks 30 minuten matige lichaamsbeweging, zoals stevig wandelen, yoga of zwemmen, maar vermijd intensieve trainingen binnen 2 uur voor het slapengaan.


6. Stop met het negeren van je slaapomgeving

 **Gewoonte:** Slapen in een kamer die te licht, lawaaierig of op een oncomfortabele temperatuur is.

✗ Waarom het slecht is: Een slechte slaapomgeving kan het in slaap vallen en in diepe slaap blijven verstoren, waardoor de algehele slaapkwaliteit afneemt.

Repareer het: houd je slaapkamer donker, stil en koel. Gebruik verduisterende gordijnen, oordopjes of een witte ruismachine om je slaapruijnte te optimaliseren.


7. Stop met het negeren van stress en emotioneel management

 **Gewoonte:** Overdenken van werk, studie of levensstressoren voor het slapengaan.

✗ Waarom het slecht is: Stress en angst activeren je sympathische zenuwstelsel, waardoor het moeilijker wordt om in slaap te vallen of 's nachts wakker wordt.

Repareer het: Oefen ontspanningstechnieken voor het slapengaan, zoals diep ademen, meditatie of een dagboek bijhouden, om spanning los te laten.

8. Stop met het negeren van vroege tekenen van slaapproblemen

 **Gewoonte:** Aanhoudende problemen zoals snurken, slaapapneu of slapeloosheid over het hoofd zien.

✗ Waarom het slecht is: Onbehandelde slaapproblemen kunnen leiden tot ernstige gezondheidsproblemen, zoals hoge bloeddruk, hartaandoeningen of diabetes.

Repareer het: Als je aanhoudende slaapproblemen ervaart, raadpleeg dan een arts of gebruik professionele apparaten zoals [GO2SLEEP 3](#) om het probleem op te sporen en aan te pakken.

Onderneem actie en begin vanaf nu met veranderen!

Slaap is de hoeksteen van een goede gezondheid en het weggooien van slechte slaapgewoonten is cruciaal voor een betere nachtrust. Eenvoudige veranderingen zoals het aanpassen van jouw schema, het verbeteren van je dieet of het verbeteren van jouw slaapomgeving kunnen de slaapkwaliteit aanzienlijk verbeteren. Om je reis naar slaapverbetering een stap verder te brengen, gebruik je de [GO2SLEEP 3](#) slaapbewakingsring. Het biedt **real-time tracking van bloedzuurstof, hartslag en slaappatronen**, waardoor gepersonaliseerde inzichten worden geboden. De geavanceerde analyse helpt je jouw slaapkwaliteit te begrijpen en **mogelijke problemen op te sporen en aan te pakken**.