



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

Acties voor een beter slaappatroon - voorbeelden

Thema's

Voeding

0 minder koffie, minder cafeïne

➔ Bijvoorbeeld: na 15:00 drink ik geen koffie of cola meer

0 meer structuur en regelmaat in eetpatroon

➔ Bv: Ik eet na 20:00 niet meer

0 alcohol minderen

➔ Na 20:00 drink ik geen alcohol meer

➔ Ik drink alleen in het weekend alcohol, maximaal 2 glazen per dag

Bewegen

0 meer bewegen

➔ Ik doe op mijn werk tijdens de lunch met mijn collega een wandeling

0 minder zitten

➔ Op mijn werk sta ik ieder uur even op en loop een rondje of doe 4 squats

0 meer sporten

➔ Ik ga mijn vriend(in) vragen of ze vanaf volgende maand met me mee gaat naar de sportschool

0 meer naar buiten

➔ Na de avondmaaltijd maak ik een ommetje met mijn partner

➔ Voor het ontbijt doe ik een kort ommetje en hiervoor sta ik 15 minuten eerder op

0 meer bewegen rond werk

➔ Ik ga voortaan met de e-bike/fiets naar het werk

Slaaphygiëne

0 donkere kamer

➔ ik schaf verduisterende gordijnen aan

0 slaapkamer voor slapen

➔ televisie op slaapkamer verwijderen

➔ ik ga de slaapkamer opruimen

0 avondritueel maken

➔ om 22:30 gaat mijn wekker op mijn telefoon en stop ik met schermen, neem ik nog een kop thee en zorg ik dat ik om 23:00 in bed lig

➔ ik laat voortaan de telefoon beneden

Anti-stresstips

0 meer bewegen

0 mindfulness beoefenen

0 yoga

0 schijnbeloningen wegnemen

0 stoppen met multitasken

0 stressbron wegnemen of er anders naar (leren) kijken

0 zoeken naar iets wat energie geeft



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID

0 iets nieuws leren

Mijn actie

Ik ga de komende ... weken de volgende actie uitvoeren voor mijn slaappatroon want ik wil

0 betere slaap

0 minder stress

0 fitter worden

0 gezonder worden

0 afvallen

0 anders.....

Hulpvragen

Wat ga ik doen:

Waarom ga ik dat doen:

Hoe ga ik dat doen:

Wanneer ga ik dat doen:

Hoe lang ga ik dat doen:

Wat verwacht ik ervan:

Wie of wat gaat me helpen:

De actie

--