

21 DAGEN CHALLENGE

Beter slapen

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVÉRANDERENDE GEWOONTEN

1. Leg je telefoon weg zodat je de volgende ochtend je bed uit moet om de wekker uit te zetten
2. Zet al je schermen 1 uur voor het slapengaan uit om je hersenen klaar te maken om te slapen
3. Beloon jezelf met een lekker ontbijt, zodat je meer gemotiveerd bent om vroeg op te staan
4. Douche 's avonds, een warme douche of bad helpt je om te ontspannen voordat je naar bed gaat
5. Probeer elke dag op hetzelfde tijdstip wakker te worden, consistentie is de sleutel
6. Trek na het eten je knusse pyjama aan, schrijf een dagboek, lees een boek en bereid je voor om te ontspannen en je geest te laten ontspannen
7. Drink veel water nadat je wakker bent geworden, je zult je niet de hele dag te moe voelen
8. Probeer vroeger te eten; doordat je je eten eerder verteert, kan je lichaam zich concentreren op het krijgen van de rustgevende slaap die het nodig heeft
9. Doe een snelle ochtendtraining/rennen, dit helpt je om je overdag energiek te voelen, en slaperig te voelen wanneer je naar bed zou moeten gaan
10. Mediteer voor het slapengaan, het is ontspannend en stressverlagend
11. Open de ramen als je wakker wordt en laat de zonnestralen je huid raken

Beter slapen

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVÉRANDERENDE GEWOONTEN

12. Plan alvast je activiteiten voor vanavond en ook je to-do-lijst voor de volgende ochtend
13. Luister naar je favoriete afspeellijst nadat je wakker bent geworden om je in een goed humeur te brengen
14. Stel een herinnering in die je 30 minuten voordat het tijd is om naar bed te gaan waarschuwt
15. Overdag energie verbruiken, zodat je je 's avonds moe voelt
16. Stop 1 uur (of langer) voor het slapengaan met het drinken van water, zodat je 's nachts niet wakker hoeft te worden om naar toilet te gaan of niet hoeft op te staan terwijl je probeert in slaap te vallen
17. Maak je bed op nadat je wakker bent geworden, zodat je niet in de verleiding komt om terug te gaan
18. Luister voor het slapengaan naar lichte muziek, dit zal je helpen om snel te slapen
19. Na het wakker worden ga je gelijk naar de badkamer om je gezicht te wassen of een lekkere douche te nemen
20. Eet voedsel met magnesium (zoals amandelen, pinda's en pompoenpitten) en zink (paddenstoelen, boerenkool, kikkererwten) om je slaapkwaliteit te verbeteren
21. Haal frisse lucht als je wakker wordt, verfrist je gedachten en helpt je hersenen 's ochtends op te ruimen