

## Aan de slag met de masterclass Ssslaap

1. Geef prioriteit aan een goeie slaap! Slaap is de basis.
2. Maak werk van een gezonde slaaphygiëne: denk aan temperatuur, time frame, licht, geluid, avondroutine, energie.
3. Pas de praktische tips uit de masterclass 'Gezonde Voeding: De Basis' toe om je slaap te ondersteunen.
4. Pas de praktische tips uit de masterclass 'Gezonde Voeding: Eiwitten, Vetten en Koolhydraten' toe om je slaap te ondersteunen.
5. Eet niets binnen de 3u voor het slapengaan. Te laat snacken verstoort de energieverdeling 's nachts.
6. Eet bij het avondmaal een beetje carbs (rijst, aardappelen, ...) zodat de essentiële bouwstoffen om te slapen over de bloedhersenbarrière kunnen. Zo ondersteun je de aanmaak van serotonine en melatonine (slaaphormoon).
7. Let op met alcohol, koffie, suikers, energiedranken en chocolade.
8. Bij inslaapproblemen is het zinvol om je serotonine en GABA huishouding te ondersteunen. Doe dit in samenspraak met je therapeut.
9. Zorg dat je stressas regelmatig 'uit' gaat om in- en doorslaapproblemen te voorkomen (of aan te pakken).
10. Pak doorslaapproblemen aan door naar melatonine en immuunsysteem te kijken (samen met je therapeut).