




# Gezondtijd

5. Ssslaap

1



# Gezond-Tijd

1. Wat is gezondheid?
2. Gezonde voeding, de basis
3. Santé
4. Vetten, eiwitten en koolhydraten
- 5. Ssslaap**
6. Beweging, sport en herstel
7. Je bent wat je eet én wat je verteert
8. Ademhaling
9. Sociaal netwerk
10. Voeding en supplementen
11. Mijn motivatie tot meer gezondheid
12. Wat vertelt mijn lichaam?

2

---



# Slaap

Slaap is de basis.

Slaap is UIT.

Slaap is verwerken.

Slaap is herstellen.



---

3

---

# Ssslaap

1. Waarom slapen we?
2. Slaaphygiëne
3. Voeding en slaap
4. Slaapproblemen



---

4

# Waarom slapen we?

Slaap = verwerking

Slaap = opkuis

Slaap = herstel

Slaap = UIT



5

# Hersengolven

Elektrische stroompjes

Frequenties

Trillingen per seconde

Herz



6

# Gamma- golven

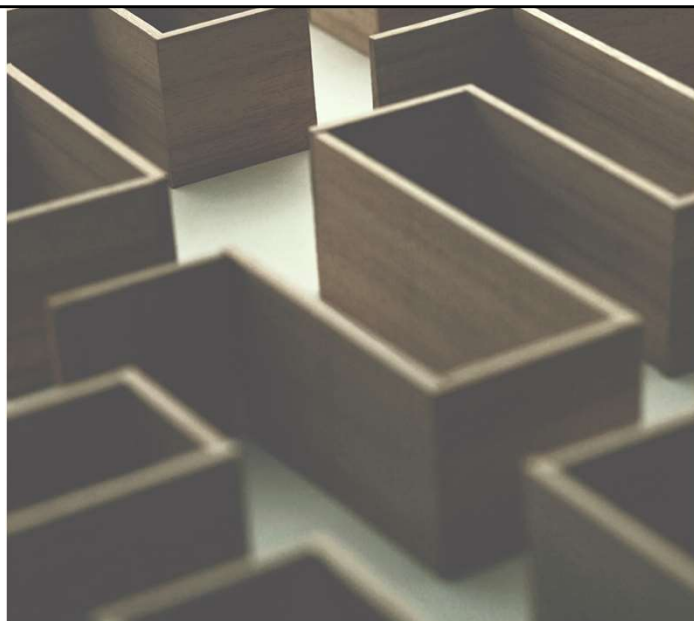
- 32 tot 80 Hz
- Bij een sterke mentale activiteit zoals problemen oplossen, organiseren, multitasken en studeren



7

# Beta- golven

- 14 tot 32 Hz
- Beta-golven geven het vermogen om je te concentreren, helder en logisch te denken en concrete problemen op te lossen
- Let op met stress



8

## Alfa-golven

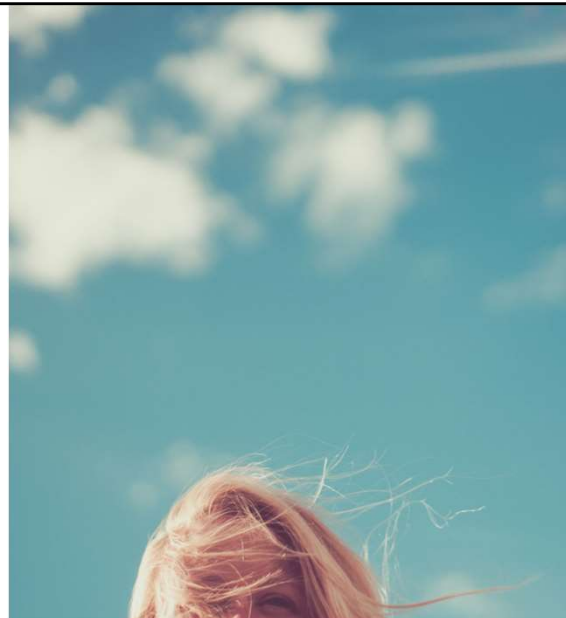
- 8 tot 14 Hz
- Ontspanning
- Zodra jij je ogen sluit
- Aanwezig bij fantaseren, visualiseren en dagdromen
- De brug tussen het bewust en onbewuste



9

## Theta-golven

- 4 tot 8 Hz
- creativiteit, inspiratie, dromen en 'beeldend denken'
- Tijdens de droomslaap (REM-slaap) of tijdens meditatie
- Verwerken
- Lange Termijn Geheugen



10

## Delta-golven

- 0,5 tot 4 Hz
- Diepe slaap
- Herstel van het lichaam
- Immuunsysteem



11

## Slaap-hygiëne

- Time frame
- Temperatuur
- Avondroutine
- Licht
- Geluid



12

# Slaap- hygiëne

Om in te slapen heb je energie nodig.



13

# Voeding & slaap

- Gezonde voeding: de basis!
- Vetten, eiwitten, koolhydraten



14

---

## Voeding & slaap

- Eet niets binnen 3u voor het slapengaan
- Eindig de dag met eiwitten + koolhydraten



A black bowl filled with ramen, featuring thick, dark noodles, succulent slices of pork, fresh green onions, and sesame seeds. The bowl is set on a dark, textured surface with a pair of wooden chopsticks resting nearby.

15

---

## Voeding & slaap

- Let op met alcohol
- Let om met koffie
- Let op met thee, chocolade, energiedrankjes



A close-up shot of a white ceramic coffee cup on a saucer. A stream of dark coffee is being poured from a black coffee machine into the cup. The cup is placed on a dark, textured mat.



16



---

# Slaapproblemen

- Inslaapproblemen
- Doorslaapproblemen
- Lichte slaap
- Zweeten 's nachts





---

17

---

# Inslaap- problemen

- Tekort aan serotonine?
- Tekort aan GABA?
- Chronische activatie stressas
- Tekort aan vitamine D?
- Onvoldoende energie



---

18

---

# Inslaap- problemen

- Inslaap- en bloeddruk-  
problemen?
- Melatonine!



19

---

# Doorslaap- problemen

- Tekort aan melatonine?
- Te actief immuunsysteem?



20

---

## Doorslaap- problemen

- Tekort aan melatonine?
- Te actief immuunsysteem?





21

---

## Slaap- problemen?

- 24u reset
- Melatonine
- Magnesium
- Energie!?



22

## Praktische tips

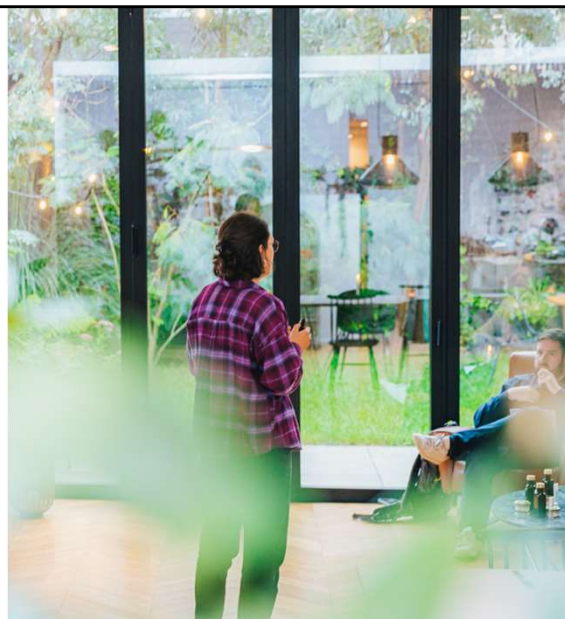
1. Geef prioriteit aan een goeie slaap!



23

## Praktische tips

2. Maak werk van een gezonde slaaphygiëne: denk aan temperatuur, time frame, licht, geluid, avondroutine, energie.



24

## Praktische tips

3. Pas de praktische tips uit de masterclass 'Gezonde Voeding: De Basis' toe om je slaap te ondersteunen.



25

## Praktische tips

4. Pas de praktische tips uit de masterclass 'Gezonde Voeding: Eiwitten, Vetten en Koolhydraten' toe om je slaap te ondersteunen.



26

---

## Praktische tips

5. Eet niets binnen de 3u voor het slapengaan.

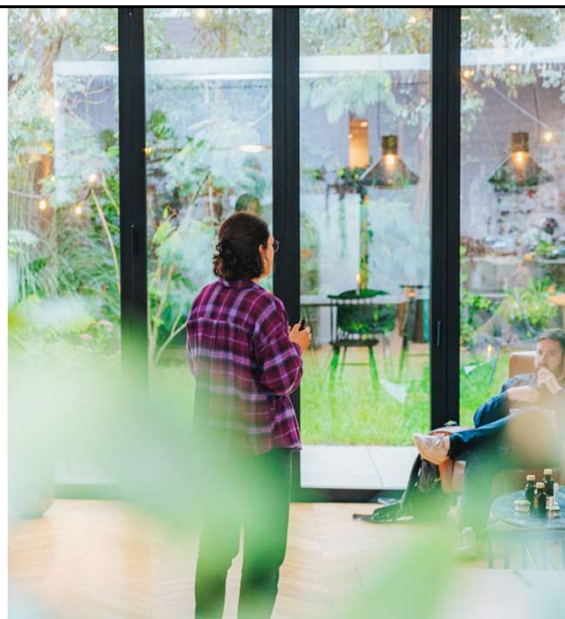


27

---

## Praktische tips

6. Eet bij het avondmaal een beetje carbs zodat de essentiële bouwstoffen om te slapen over de bloedhersenbarrière kunnen.



28

---

## Praktische tips

7. Let op met alcohol, koffie, suikers, energiedranken en chocolade.



29

---

## Praktische tips

8. Bij inslaapproblemen is het zinvol om je serotonine en GABA huishouding te ondersteunen. Doe dit in samenspraak met je therapeut.



30

## Praktische tips

9. Zorg dat je stressas regelmatig 'uit' gaat om in- en doorslaaproblemen te voorkomen (of aan te pakken).



31

## Praktische tips

10. Pak doorslaaproblemen aan door naar melatonine en immuunsysteem te kijken (samen met je therapeut).



32





---

# Gezond-tijd

Maak jij het komende jaar meer tijd voor je gezondheid?

---