

Hallo, dappere slaapavonturier!

Maak je klaar om je innerlijke Sherlock Holmes los te laten en jouw slaapgewoonten te onderzoeken als een ware slaapdetective! Zo leer je in 3 weken beter te slapen, door minder te slapen.

Een slaapdagboek is een van de eerste stappen om tot dit resultaat te komen. Het bijhouden hiervan klinkt misschien als huiswerk, maar het is eigenlijk best leuk en waardevol. Stel je voor dat je jouw eigen slaapverhaal schrijft, een dagelijkse dosis van jouw nachtelijke avonturen en dromen.

Door jouw slaapverhaal op te schrijven, krijg je een beter inzicht in wanneer je naar bed gaat, hoe lang je slaapt en wanneer je wakker wordt. En welke dingen invloed hebben op je slaap. Als een ware slaapdetective, kunnen we deze aanwijzingen gebruiken om eventuele slaapproblemen op te sporen en op te lossen.

Een goede nachtrust,

huisarts
stefan.nl



Invultips slaapdagboek

- Noteer je slaaptijd: Zet een dikke streep op het moment dat je naar bed gaat, en het moment dat je opstaat. Slaap je? Kleur dan de blokjes geheel in. Lig je wakker? Zet dan schuine streepjes. Ben je uit bed? Dan laat je de vakjes leeg. Probeer dit elke dag op dezelfde tijd te doen om een consistente slaaptijd te creëren.
- Bijzonderheden: Vergeet niet de bijzonderheden van de dag/nacht op te schrijven. Heb je bijvoorbeeld een feestje gehad? Alcohol gedronken? Had je een stressvolle dag? Lag je wakker van het piekeren? Heb je overdag een dutje gedaan?
- Evalueer je slaapkwaliteit: Geef elke ochtend een cijfer aan je slaapkwaliteit op een schaal van 1 tot 10, waarbij 10 staat voor een uitstekende slaap en 1 voor een zeer slechte slaap.
- Avondrituelen: schrijf op welke ontspannende activiteiten je elke avond voor het slapengaan doet, zoals lezen, mediteren, een warm bad nemen, of luisteren naar rustgevende muziek.
- Schermgebruik: Noteer hoe lang voordat je naar bed gaat, je stopt met het gebruik van elektronische apparaten zoals smartphones, tablets en computers.
- Slaapomgeving: Beoordeel je slaapomgeving op een schaal van 1 tot 10, waarbij 10 staat voor een ideale slaapomgeving (donker, stil, comfortabel bed) en 1 voor een slechte slaapomgeving (veel licht en lawaai, oncomfortabel bed).
- Evaluatie van de resultaten: Na een week evalueer je het slaapdagboek om patronen te ontdekken en te bepalen welke avondrituelen het beste werken voor jouw slaap. Bereken hoeveel uur je precies geslapen hebt. **Dit heb je nodig als je de slaaprestrictietherapie wilt starten: beter slapen door minder te slapen in slechts 3 weken. Hoe je dat doet? Dat beschrijf ik stap voor stap in het Ebook 'Beter slapen door minder slapen'.**

Your kindle

10:32



IN 3 WEKEN BETER SLAPEN

Duurt het lang voordat je in slaap valt? Word je vermoeid wakker? Pieker je 's nachts? Heb je bij het opstaan een to-do lijstje in je hoofd? Of word je te vroeg wakker? Dan ben je niet de enige. Ruim 1 op de 5 Nederlanders heeft slaapproblemen.

Huisarts Stefan neemt je mee op slaapavontuur. En leert je in 6 stappen hoe je blijvend gezond kunt slapen. Na 1 week kun je al verbetering merken en na 3 weken slaap jij gegarandeerd beter! Ontdek de kracht van de slaaprestrictiemethode, een magische manier om eindelijk van jouw slaapproblemen af te komen.

Durf jij het avontuur aan?



Dr. Stefan van Rooijen is huisarts, en bekend in de media door zijn eerder verschenen boeken Fit4Life en Plan je Fit. Zijn missie is om heel Nederland op een leuke en makkelijke manier fit te krijgen. Een goede slaap kan daarin niet missen!

**DE METHODE DIE JE
BLIJVEND GEZOND
DOET SLAPEN**

het EBOOK is nu te bestellen

ORDER NOW

