



LIMITS

Your Lifestyle academy

# SLAAP

12 STAPPEN VOOR EEN OPTIMALE NACHTRUST

“

DE BESTE  
INVESTERING IS  
DIE IN JEZELF

---

## VOORWOORD

---

Hartelijk dank voor het downloaden van ons gratis e-book 12 stappen voor een optimale nachtrust. Mocht je na het lezen van het e-book nog vragen hebben of zou je willen investeren in een gezondere leefstijl waarbij naast het domein slaap, ook stress, voeding, beweging, ademhaling en immuunsysteem aan bod komen, neem dan gerust vrijblijvend contact met ons op via het [inschrijfformulier op de website](#) of neem telefonisch contact met mij op: 06 25 55 66 36.

# *Own your life*



**Jean Paul Arrachart**

Leefstijlcoach | Your Lifestyle academy

@yourlifestyleacademy | @studiolmnts



# INVEST IN REST

---

## SLAAP

---

Slapen gaat niet alleen over de slaapkwantiteit (hoeveel uur je per nacht slaapt) maar juist om je slaapkwaliteit (hoe effectief je slaap is). Tijdens het slapen spoelen je hersenen als het ware schoon. Goede slaap betekent dat je hersenen de tijd en de kans krijgen om zich te reinigen. Ook zorgt een goede nachtrust ervoor dat je je emoties van de dag goed kan verwerken en dat je onthoudt wat je overdag hebt geleerd.

### Schermtijd beroofd ons van onze slaap

Als gevolg hiervan kunnen je lichaam en geest minder goed tot rust komen. Veel mensen kunnen dit beamen. Te lang achter een scherm zitten is echt een serieus probleem!

Hierbij een overzicht van de invloeden van teveel schermtijd op de kwaliteit van je slaap:

- Balanceren metabole status (insuline en glucose in ons bloed)
- Herstellen microbiom in onze darm
- Herstel immuunsysteem
- Regelt onze eetlust (welke keuzes we hierin maken)
- Behouden van lagere ontstekingsgevoeligheid (detoxen)
- Maken van juiste beslissingen, leren, etc.
- Verminderen van stress
- Speelt een rol in emotionele circuit
- Preventie tegen maligniteiten (levensbedreigende cellen)
- Ontstekingen verlagen
- Verlagen bloeddruk
- Ziektes voorkomen

Er zijn twee processen nodig om het moment van slapen te bepalen: het circadianritme en slaapdruk. Het circadianritme is een (ongeveer) 24-uursritme. Dit controleert allerlei processen in je lichaam zoals wanneer je zin hebt in eten, je lichaamstemperatuur, je gemoedstoestand en wanneer je je slaperig voelt en ook weer wakker wordt. Ook je hormoonhuishouding wordt hierdoor mede bepaald.

# SLEEP IS THE GOLDEN CHAIN THAT BINDS HEALTH AND OUR BODIES TOGETHER INVEST IN REST

Kijk even naar de tip  
van Jean Paul...



Je nachtrust bepaalt je dag. Alleen als je diep en goed slaapt, kun je overdag efficiënt, geconcentreerd en in balans zijn. Een goede nachtrust is daarnaast een bepalende factor als het om je gezondheid gaat. Daarom heeft het onderwerp slaap al jaren onze bijzondere aandacht. Naast alle tips op de volgende pagina is beddengoed ook een belangrijke factor voor een betere nachtrust. Wij zijn zelf enorme fan van de producten van Optidee. Zij hebben het optimale beddengoed voor elk slaapttype. Wil je meer over hun producten weten, neem dan gerust contact op met onze Optidee-partner Cynthia van Ewijk.

## SLAAP

Slaapdruk werkt als een zandloper. Overdag loopt de zandloper leeg en wordt je slaapdruk groter. Als je gaat slapen draai je de zandloper om en wordt je slaapdruk weer kleiner. Als je overdag slaapt draai je de zandloper te vroeg om. Je slaapdruk is dan nog niet groot genoeg als je naar bed gaat. Daardoor kom je moeilijk in slaap.

Het zien van daglicht is erg belangrijk voor het kalibreren van je ritme en het opdoen van vitamine D3 (in bepaalde maanden). Dus zorg ervoor dat je elke dag even buiten komt en maak bijvoorbeeld een lekkere wandeling in de natuur. Daar kun je ook lekker even je hoofd leegmaken.

Veel mensen hebben last van een functioneel slaapprobleem. Deze zijn snel te beïnvloeden door de achterliggende oorzaak ervan op te lossen (zie de 12 stappen op de volgende pagina). Naast functionele slaapproblemen, bestaan er ook pathologische slaapproblemen zoals slaapapneu, narcolepsie, parasomnie, snurken en restless legs. De oorzaak hiervan is niet op te lossen, maar wel te beïnvloeden.

Als je last hebt van slaapproblemen, denk je al snel aan een slaappil. Maar daarmee los je de oorzaak van je slaapstoornis niet op. Het is dus belangrijk om een arts te raadplegen.

Werken in ploegendiensten heeft uiteraard ook (negatieve) invloed op je slaap. Het circadianritme wordt namelijk enorm verstoord. Het lichaam kan zich hier niet aan aanpassen. Hierdoor heb je een verhoogde kans op bijvoorbeeld darmproblemen.

Om je circadianritme te versterken is het dus belangrijk om ervoor te zorgen dat je (het liefst zoveel mogelijk) beweegt gedurende de dag, minder op een scherm kijkt (vermindert de aanmaak van melatonine doordat het brein meer in actie is), vitamine D supplementeert en regelmatig een buikademhaling toepast (bijvoorbeeld direct voor het slapengaan).

Al met al kun je zien dat slaap ontzettend belangrijk is, dus doe vanaf nu je voordeel met deze (nieuwe) inzichten. Verbeter je slaap, verbeter je leven!

# SLAAP LEKKER

Wij zijn gebruiker en tevens groot fan van de Meditation Moments app! We slapen beter, we kunnen meer focus houden en we hebben meer energie. We zijn ook ambassadeur voor de app en mogen daarom 10 euro korting geven op een premium jaarabonnement op de app. Je krijgt hiermee toegang tot o.a. 100+ geleide meditaties en visualisaties, 30 uur aan muziek, luisterboek Dansen in de hemel, luisterboek Think and Grow Rich en het luisterboek Master Your Mindset.



Doe voor het slapen gaan deze slaapmeditatie.



## SLAAP

### 12 stappen voor een optimale nachtrust

Een goede diepe slaap versterkt het immuunsysteem  
en slaaptekort verzwakt het immuunsysteem.

- Supplementeer met vitamine D3, want een tekort hieraan verhoogt de kans op slaap- en andere stoornissen.
- Drink geen cafeïne meer na 14.00 uur. Cafeïne zit niet alleen in koffie maar ook in o.a. een aantal theesoorten, pure chocola, ijs en energydrinks.
- Doe zo min mogelijk een powernap overdag. Hiermee verstoort je namelijk de opbouw van de slaapdruk.
- Drink geen alcohol voor het slapen gaan. Alcohol zorgt ervoor dat je minder diep in slaap valt.
- Zorg dat je ongeveer 1 à 2 uur voor het slapen gaan alle schermen uit zet. Blauw licht verstoort je bioritme en vertraagt de productie van melatonine (= het startsignaal voor je slaap).
- Zorg voor ruimte in je bed, zodat je je rustig kunt bewegen in je slaap.
- Zorg voor een donkere slaapkamer, want licht heeft invloed op de kwaliteit van je slaap.
- Om goed in slaap te vallen, moet je lichaamstemperatuur dalen. Daarom is het belangrijk dat de slaapkamertemperatuur max. 18 graden is.
- Leg een notitieboekje naast je bed en schrijf de gedachten die je nog bezighouden op. Zo doorbreek je de lus van piekeren en hierdoor val je sneller in slaap.
- Eindig je dag met dankbaarheid. Schrijf voor het slapen gaan op waar je dankbaar voor bent en waarom. Dankbaarheid heeft een groot en positief effect heeft op je gezondheid, je geluksgevoel en je relaties.
- Een slaapmeditatie helpt je om ontspannen de dag af te sluiten en heerlijk in slaap te vallen. Slaap je slecht? Dan is mediteren een goede manier om meer rust te ervaren en verbinding te maken met jezelf.
- Slaap gemiddeld tussen 7,5 en 8,5 uur per nacht. Tijdens het slapen voert het lichaam de nodige herstelwerkzaamheden uit.



HAPPINESS  
CONSISTS OF GETTING  
ENOUGH SLEEP

‘Slapen is geen geringe kunst: je moet er de hele dag voor wakker blijven.’  
- Friedrich Nietzsche -

## BOEKENTIPS



**De kracht van slapen**  
Inge DeClercq



## Slapen is niets doen

Aline Kruit



**Van dit boek ga je  
beter slapen**  
Catelijne Elzes &  
Deborah Freriks



Eet Beweeg Slaap  
Tom Rath

## SLAAP

Schrijf hier je aantekeningen

## COLOFON

---

©2022. LMNTS® | Your Lifestyle academy

Ontwerp: singel 6 | grafisch ontwerp

[www.yourlifestyle-academy.nl](http://www.yourlifestyle-academy.nl)

LMNTS® | Your Lifestyle academy is onderdeel van

LMNTS® health & lifestyle studio

Juliana van Stolberglaan 248 | 2595 CN Den Haag

[www.studio-lmnts.nl](http://www.studio-lmnts.nl) | T 06 25 55 66 36

## VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA

---

INSTAGRAM [@yourlifestyleacademy](#) | [@studiolmnts](#)

FACEBOOK [@studiolmnts](#)