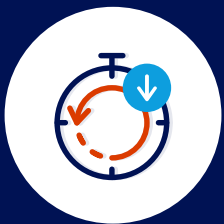




Gevolgen slaaptekort



**Slechtere
duurprestaties**



**Minder snel en
nauwkeurig**



**Verminderd
concentratie- en
leervermogen**



**Verkeerde
beslissingen**



**Hoger
blessurerisico**



**Vatbaarder
voor ziektes**



**Lagere
pijngrens**

Tips voor een goede nachtrust



Slaapomgeving

- Zorg voor een koele (+/- 18 °C), donkere en stille omgeving
- Gebruik evt. ventilator, oogmasker of oordopjes
- Slaap op een goed matras



Licht

- Stel jezelf na het opstaan bloot aan fel licht
- Vermijd fel licht in de avond
- Leg elektronische apparatuur minimaal een uur voor het slapen weg



Eten en drinken

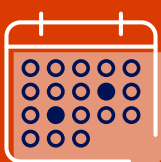
- Neem geen cafeïne na lunchtijd
- Vermijd alcohol en nicotine 3-4 uur voor het slapengaan



Ritme

- Sta dezelfde tijd op en ga dezelfde tijd naar bed. Ook in het weekend
- Doe rustgevende activiteiten (boek lezen, in bad gaan) 30-60 minuten voor het slapengaan

Ook belangrijk



Planning

- Houd rekening met slaap-waakritme bij planning trainingstijden



Middagdutje

- Powernap max. 30 minuten of 1,5-2 uur na korte nacht
- Vermijd middagdutjes aan het einde van de middag