



Check het
mini-interview
met slaapcoach
Kees Kwakman
(meer informatie:
www.slaapcoach.nl)

SJAAP LEKKER!

Het houdt je scherp, uitgerust en gezond: slapen!
Van twintig minuten krijg je al een enorme *boost*.
Draai je dus nog maar even om.

Je komt uit school en bent kapot. Bij de gedachte dat je nog je huiswerk moet doen, daarna moet sporten en 's avonds nog iets leuks met je vriendje gaat doen, kun je wel janken. Je wilt maar één ding: slapen! De oplossing? Gun jezelf een dutje overdag. Daarna voel je je veel energiever en heb je meer aan de rest van je dag.

EXTRA TIP VAN DE SLAAPCOACH:
DOE EEN *POWER NAP* ALLEEN
TUSSEN EEN EN VIER UUR
'S MIDDAGS. ANDERS WORDT JE
SLAAPRITME VERSTOORD.

Plan het perfecte dutje

STAP1: Bepaal hoe moe je bent. Heb je het gevoel dat je chagrijnig en vermoeid bent? Ga dan even twintig minuten liggen. Daarna

is je concentratievermogen hoger en ben je een stuk vrolijker. Staar je naar je lesboek Nederlands en kun je geen leuk onderwerp voor een opstel bedenken? Plan dan een schoonheidsslaap van 45 minuten in. Ben je echt helemaal gesloopt? Sluit dan anderhalf uur je ogen (niet langer, om te voorkomen dat je gedesoriënteerd wakker wordt).

STAP2: Bedenk waar je gaat liggen. Wordt het een *nap* op de bank? Of ga je voor je comfortabele bed? Waar je ook gaat uitrusten: schud in ieder geval al je kussens op en leg een slaapmasker klaar.

STAP3: Belangrijk: nu je hebt bepaald hoelang je gaat slapen, zet je de wekker. Wel zo handig om op tijd wakker te worden ;-).

STAP4: Om in slaap te vallen kun je ademhalingsoefeningen doen of mediteren. Luister naar een meditatie van drie minuten via YouTube of zet een ontspannend muziekje op. Slaap lekker!

TIPS VAN DE SLAAPCOACH

Hoe bepaal je hoeveel slaap je nodig hebt?

'Als je tussen de 13 en 23 jaar oud bent, wordt negen uur nachtrust geadviseerd. Of dit voor jou voldoende is, kun je testen. Tijdens een vakantie, bijvoorbeeld.

Elke dag zet je je wekker op een vast tijdstip, half acht bijvoorbeeld, maar 's avonds ga je op verschillende tijden naar bed – de ene dag om tien uur en de volgende om elf uur. Probeer een beetje te schuiven met de tijden. Houd je slaaptijden in een boekje bij en beoordeel hoe je je de volgende dag voelt. Voelde je je het meest uitgerust toen jij half elf naar bed ging? Dan weet je hoeveel uur slaap je nodig hebt.'

Stel: je gaat een avondje stappen en je slaapt daarna goed uit. Ben je dan echt uitgerust?

'Je kunt beter je wekker maximaal anderhalf uur later zetten dan je normaal doet – half negen in plaats van zeven uur, dus – en je gewone dagritme oppakken. Als je heel moe bent, kun je tussen een en vier uur een *power nap* van twintig minuten inlassen. Zo verstoor je niet je hele slaapritme. En 's avonds ga je weer op jouw normale tijd naar bed.'

Kun je ook te veel slapen?

'De meerderheid van de mensen heeft tussen de zeven en acht uur slaap nodig. Bij te weinig slaap voel je je moe en bij te veel suf. Voldoende slaap is belangrijk voor een gezond lijf.'

Wat gebeurt er precies met je lichaam als je slaapt?

'Als je acht uur slaapt, slaap je de eerste vier uur het diepst. Dan is je lichaam bezig met lichamelijke herstelwerkzaamheden, zoals het helen van wondjes. Deze slaap zorgt ervoor dat je je het meest uitgerust voelt. Tijdens de tweede fase verwerk je voornamelijk de indrukken die je die dag hebt opgedaan.'

Hoe kun je in slaap vallen als je een avondje te veel piekert?

'Dan moet je de hersenen afleiden. Doe bijvoorbeeld een dieren-abc in je hoofd en visualiseer daar ook de beesten bij. Zo dwing je je hersenen te stoppen met piekeren en val je toch in slaap.'