



EXPERTS ZIJN HET EENS: SLAAP IS BELANGRIJK VOOR EEN GOED FUNCTIONEREND BREIN



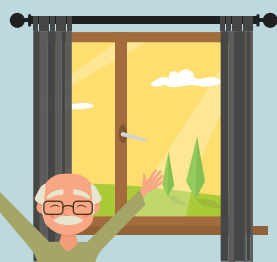
Zorg voor
7 tot 8 uur
slaap per
dag



Beweeg. Regelmatige
fysieke inspanning
bevordert goed
slapen



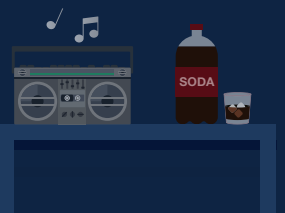
Sta elke dag op
dezelfde tijd op.
Hou een regelmatig
slaap-waak
schema aan



Zorg voor een
donkere, stille
slaapkamer met
een prettige
temperatuur



Gebruik de
slaapkamer
alleen om te
slapen



Zoek
overdag
helder
licht op

