MOTION BRUGGE

7 tips en tricks om je wilskracht te versterken door je slaap te verbeteren!

Slaap (kwaliteit en kwantiteit) heeft een enorme invloed op o.a. jouw hongergevoel en wilskracht en daarmee indirect op het (on)gemak waarmee jij consequent je dieet kan volhouden. Goed en voldoende slapen is dus essentieel om het hele proces van gewichtsverlies gemakkelijker te maken en niet onnodig lastig. Hier een lijst van 7 tips en tricks om je wilskracht te versterken door je slaap kwaliteit- en kwantiteit te verbeteren.

1. Vaste routine/structuur: ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke dag op hetzelfde tijdstip op.
2. Gebruik een 'blue light blocker/blauwlicht filter' op je GSM/tv/beeldscherm of vermijd deze volledig ten minste een uur voor het slapengaan. Het is namelijk het blauwe licht uit het lichtspectrum dat een negatief effect heeft op jouw slaap. Blauw licht onderdrukt melatonine, een stof die je slaperig maakt.
3. Slaap in een koele, zeer donkere en geluidloze kamer. Gebruik eventueel oordoppen of een slaapmasker. Vermijd kleine lichtbronnen zoals bv. stand-by lichtjes van elektronische apparaten.
4. Zorg voor een comfortabele matras, kussens en lakens.
5. Vermijd fysieke inspanning vlak voor het slapengaan. Zeker 1 uur voor het slapengaan niet meer fysiek actief zijn.
6. Vermijd eten en drinken (in grote mate) vlak voor het slapengaan.
7. Vermijd stress en ontspan vlak voor het slapengaan. Open niet je werk e-mails, start niet met een nieuw project, focus niet teveel op verplichtingen die je de volgende dag hebt vlak voor het slapengaan.