

Tips om beter en comfortabeler te slapen door Comfier Sleep

Nogmaals bedankt voor het gebruik van onze producten. Vandaag de dag leiden we een hectisch leven met veel afleidingen en stress gedurende de dag. Een comfortabele en gezonde nachtrust is dus belangrijker dan ooit tevoren. Daarom hebben wij voor u een lijst samengesteld met gemakkelijk op te volgen aanbevelingen. Zo kunt u deze tips gebruiken om sneller in slaap te vallen en te genieten van een betere nachtrust.

Dingen om te vermijden voor het slapen gaan:



1. Opstaan op hetzelfde tijdstip

Routine wordt onderschat als het gaat om een goede nachtrust. Uw lichaam ontwikkelt in de loop van de tijd een soort "interne klok" die uw herstel- en slaappatronen regelt. U kunt deze het beste niet al te veel verstoren en het helpt als u hetzelfde schema aanhoudt met opstaan. hetzelfde schema aanhoudt met opstaan.

2. Avondwandelingen:

Een rustige en ontspannende wandeling kan wonderen doen voor uw nachtrust en zelfs voor uw geestelijke gezondheid. Recente onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die avondwandelingen maken lichamelijk gezonder zijn.



3. Comfortabel bed

Nou hier bent u zeker op de goede weg mee :) Hoogwaardig beddengoed is van cruciaal belang voor een goede nachtrust. Uw nachtrust kan ernstig verstoord raken als u woelt, constant beweegt om uw houding aan te passen of oververhit raakt.

4. Koele en donkere kamer

Voorkomen dat er 's ochtends licht binnenkomt is heel handig, want anders kunt u er al gauw wakker van worden. Een koele kamer kan u ook helpen sneller in slaap te vallen. Als uw kamer te warm en oncomfortabel is, stoort u zich daar 's nachts aan waardoor u niet fatsoenlijk in slaap kunt vallen.



5. Ontspannend bad

Dit is makkelijk op te volgen. Het nemen van een warm of soms zelfs heet bad of douche is echt een aanrader voordat u gaat slapen. Door dit te doen stuurt uw lichaam bloed naar uw huid en wordt uw kerntemperatuur verlaagd. Onderzoek toont aan dat u op deze manier sneller in slaap valt.



Dingen om te vermijden voor het slapen gaan:



1. Zwaar voedsel

Moeilijk verteerbaar voedsel is over het algemeen niet de beste keuze voor het slapengaan. Het lichaam zal hard moeten werken om het te verteren en zal u daardoor langer wakker houden dan normaal.

2. Blauw licht

Deze tip is erg lastig aangezien de meesten van ons verslaafd zijn aan onze mobieltjes. Maar als het mogelijk is, probeer dan te voorkomen dat u een half uur voor het slapengaan nog naar uw telefoon, tablet of de TV kijkt. We zijn vanwege evolutionaire ontwikkelingen geprogrammeerd om blauw licht te associëren met wakkere uren. En u wilt dergelijke signalen natuurlijk niet naar uw hersenen sturen voordat u gaat slapen.



3. Alcohol, roken en cafeïne

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, is alcohol een stimulerend middel, net als nicotine en cafeïne. Uiteraard is het geen goed idee om vlak voor het slapengaan stoffen te gebruiken die uw zenuwstelsel stimuleren.

4. Zware inspanning

Lichaamsbeweging is doorgaans erg goed voor u en voor uw nachtrust. Maar het moet wel op het juiste moment gebeuren. Uw lichaam heeft tijd nodig om tot rust te komen voordat u gaat slapen, dus probeer een paar uur voor uw bedtijd geen zware inspanning meer te doen.



5. Stress

Dit is ook een lastige om onder controle te houden omdat er veel externe factoren bij spelen. Maar als het mogelijk is, kunt u beter niet voor het slapengaan nog even uw werkmails checken of andere stressvolle activiteiten doen.

GOEDENACHT
Zoete Dromen