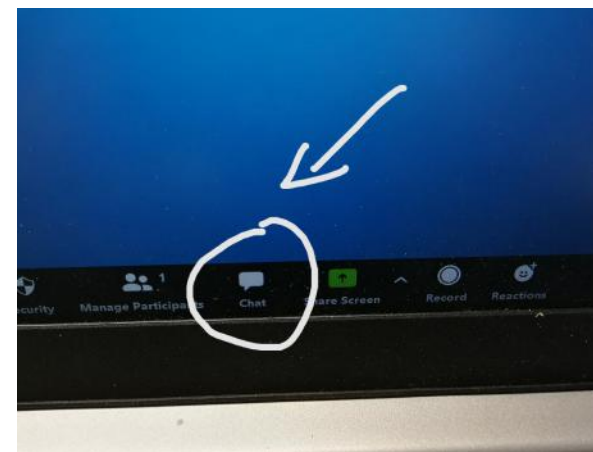
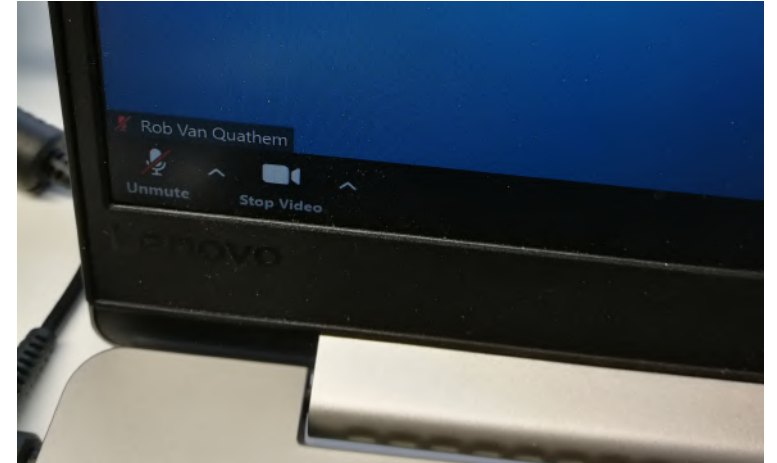


Webinar guidelines:

- Schakel de microfoon uit. (linksonder)
- Camera mag aan of uit. (linksonder)
- Indien je vragen hebt, stel ze gerust in de chat (centraal onderaan)



Slaap je fit!



Gratis webinar

Slaap

Slaap is een toestand van het lichaam met aangepaste hersengolven, ademhaling, hartslag, temperatuur,...

- Activiteit ↘
- Meestal liggend, met gesloten ogen
- Reactie op externe prikkels ↘



Slaap

Welke fases doorlopen we tijdens onze slaap?

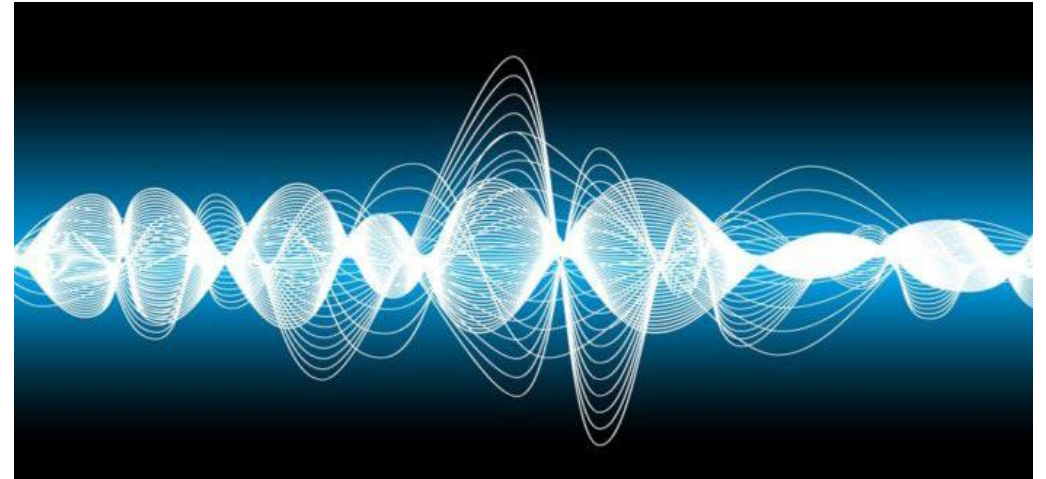
- Niet-REM slaap
 - NREM 1
 - NREM 2
 - NREM 3
- REM-slaap



Slaap

1: Niet-REM slaap

- **NREM 1 :**
 - Begin
 - Vrij licht
 - = Transitie- / Sluimerfase
 - Theta-golven
 - 5-10 min



Slaap

2: Niet-REM slaap

- **NREM 2:**

- Omgeving “valt weg”
- Fysieke aanpassingen
- Slaapspoelen
- 20-30 min
- 50% totale slaap



Slaap

3: Niet-REM slaap

- **NREM 3:**

- Spieren ontspannen
- Hartslag & Bloeddruk ↘
- Ademhaling ↘
- Diepste slaap
- Delta-golven
- 30-40 min
- 20% - 25% totale slaap



Slaap

4: REM slaap

- **Rapid Eye Movement:**
 - Hersenactiviteit ↗
 - Ademhaling ↗
 - Snelle oogbewegingen
 - Lichaam wordt “verlamd”
 - Dromen
 - 15-25 min
 - 20% totale slaap



Slaap

Wat is nu het nut van slapen?

- Behouden van energie (t°, hart, ...)
- Afgifte groeihormoon
- Herstel van cellen/weefsels
- Eiwitsynthese
- Spieropbouw



- Prestaties
- Bewustzijn
- Gemoedstoestand
- Stressbestendigheid
- Gezondere huid
- Sportprestaties
- Leer-capaciteiten
- Algemene welzijn

Slaap

Kenmerken/gevolgen van slaaptekort

- Moe zijn/drang naar slaap
- Verhoogde bloeddruk
- “Cravings”
- Gewichtstoename
- Depressie
- Griep/verkoudheid
- Gebrek aan concentratie
- Stress
- Alcoholconsumptie
- Vergeetachtigheid
- Gebrek aan motivatie
- Klungelen
- Ontstekingen
- Lager libido
- Cardiovasculaire aandoeningen
- Verminderde huidkwaliteit
- Maag- en/of darmproblemen
- Algemeen koud hebben

“Het ideale slaappatroon”

7-9 uur slaap/nacht

Binnen 5min in slaap vallen

Hele nacht doorslapen, zonder wakker worden

Uitgerust wakker worden, zonder wekker, klaar om de dag te starten (veel energie)

Slaap

Hoe verbeter ik mijn slaap?

1. Algemeen
2. Inslapen



Slaap

Algemene tips

- Regelmaat
- Voeding
- SLAAP-kamer
- Kamertemperatuur: 18 °C
- Donkere en stille kamer
- Vermijd blauw licht (gsm, pc, tv,...) 1u voor het slapen
- Voldoende beweging overdag
- Gsm uit de kamer!
- Geen cafeïne na 16u
- Geen alcohol
- Vermijd 'dutjes'
- Voedingssupplementen

Slaap

Vóór het slapengaan

- Kruidenthee: kamille, rooibos, lavendel, ...
- Lezen
- Meditatie/relaxatie/ademhalingsoefeningen
- Voedingssupplementen
- Muziek (barok-klassiek/bineural beats)



Slaap

Hulp nodig?

