



# SLAAPGIDS

Creëer een avondroutine  
en slaap beter



## De wetenschap achter slaap

Slaap is essentieel voor je gezondheid en welzijn. Het is een belangrijke functie die je lichaam en geest de kans geeft om nieuwe energie op te doen, zodat je uitgerust en alert wakker wordt. Te weinig of te veel slaap kan negatieve effecten hebben, zoals sufheid en concentratieproblemen.

Onderzoeken tonen aan dat volwassenen elke nacht zeven tot acht uur slaap nodig hebben voor een goede gezondheid. Slechts een klein percentage van de bevolking komt weg met vier of vijf uur. De kwaliteit van je slaap is net zo belangrijk als de kwantiteit van je slaap. Beide zorgen ervoor dat je uitgerust wakker wordt. De kern van je welzijn begint en eindigt met de kwaliteit van je slaap.



| GOEDE NACHTRUST KAN                                                                                                                  | SLECHTE NACHTRUST KAN                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Energie geven                                    |  De werking van het immuunsysteem verminderen                                   |
|  Stress verminderen                               |  Leiden tot gewichtstoename                                                     |
|  Het humeur verbeteren                            |  Zorgen voor hormonale onevenwichtigheden                                       |
|  Cognitieve prestaties verbeteren                 |  Het leervermogen verminderen                                                   |
|  Gewicht onder controle houden                   |  Humeurigheid en rusteloosheid veroorzaken                                     |
|  Het risico op gezondheidsproblemen verminderen |  Het risico op een hoge bloeddruk, overgewicht, dementie en diabetes verhogen |

### WIST JE DAT?

Onderzoek toont aan dat één op de drie volwassenen niet voldoende slaapt.

# Tips voor een betere nachtrust

Pas je avondroutine aan om beter te slapen.



## Houd je aan een slaapschema.

Regelmatige slaap- en waaktijden kunnen ervoor zorgen dat je circadiaan ritme, oftewel je interne klok, optimaal functioneert. De meeste mensen krijgen de beste slaap tussen 22.00 en 07.00 uur. Slaap tussen 23.00 en 01.00 uur wordt gezien als de meest belangrijke slaap voor de gezondheid van hormonen.



## Ontspan.

Bereid je voor om te gaan slapen met ontspannende activiteiten zoals een warm bad, yoga, ademhalingsoefeningen of meditatie. Cafeïnevrije kruidenthee kan ook helpen.



## Maak het je gemakkelijk.

Investeer in fijn beddengoed en zorg ervoor dat de temperatuur in de slaapkamer 18°C tot 20°C is, de ideale temperatuur voor slaap.



## Sport.

Volgens sommige onderzoeken kan lichaamsbeweging gedurende de dag, maar niet direct voor bedtijd, bijdragen aan de kwaliteit van je slaap. Lichaamsbeweging kan ook de aanmaak van serotonine, de voorloper van melatonine, stimuleren.



## Vermijd blauw licht.

Zet electronica, de tv en computer twee uur voor het slapengaan uit. Het blauwe licht van schermen kan ervoor zorgen dat je hersenen actief blijven. Je hersenen hebben tijd nodig om te ontspannen en zich voor te bereiden op slaap.



## Dagelijkse dosis zonlicht.

Ga in elk seizoen naar buiten, maar slaap in een donkere kamer. Licht stimuleert de hersenen.



Blauw licht kan melatonine onderdrukken, het hormoon dat je slaperig maakt.

## EEN BETERE AVONDROUTINE met Young Living



3 keer per dag: Super Magnesium (1 capsule per keer)



30 tot 60 minuten voor het slapengaan: Deep Night Essence (2 softgels)



### Kom tot rust.

Rek en strek of mediteer en neem Super Magnesium. Magnesium ondersteunt een normale werking van het zenuwstelsel.

**(6 minuten)**



### Verlaag je lichaamstemperatuur.

Neem een warm bad om de bloedsomloop, en dus warmteverlies, te stimuleren.

**(20 minuten)**



### Voeg een supplement toe aan je avondroutine voor een betere nachtrust en fijnere ochtenden.

Neem een half uur tot een uur voor het slapengaan Deep Night Essence (2 softgels)

**(1 minuut)**



### Creëer een rustgevende sfeer.

Zet schermen uit en omring jezelf met je favoriete kalmerende geur of geef jezelf een voetmassage met verdunde etherische oliën.

**(3 minuten)**



# Vorbereiden op de nachtrust

Je slaapkamer moet een rustige plek zijn waar je kunt ontspannen, takenlijsten kunt vergeten en kunt genieten van diepe slaap die essentieel is voor je welzijn.



Zorg ervoor dat je slaapkamer gezellig is. Probeer 's avonds te ontspannen en je hoofd leeg te maken.



Blauw, grijs en groen zijn kalmerende geuren en perfecte keuzes voor een ontspannende slaapkamer.



Met zorgvuldig gekozen verlichting kun je een sfeer creëren waarin je na een drukke dag kunt ontspannen.



Omring jezelf met een geur die je kalmeert en helpt te ontspannen.



Creëer een gezellig hoekje in de slaapkamer waar je kunt lezen en ontspannen voordat je naar bed gaat.



Ruim je slaakamer op en poets, zodat je je rustiger voelt en kunt ontspannen.

# Kalmeer de zintuigen

Laat je door je zintuigen leiden naar rust. Creëer in de avond rust met de zachte, bloemachtige omhelzing van Lavender. Deze olie, die bekendstaat om zijn milde bloemengeur en al lang een favoriet van velen is, helpt je ontspannen en bereid je voor op een goede nachtrust.

## LAVENDER HAND & BODY LOTION

- Verrijkt met hoogwaardige lavendelolie
- Laat de huid zacht en glad aanvoelen en geeft de huid een subtiele geur
- Verzacht de huid en zintuigen.



## LAVENDER

- Kalmerende bloemengeur die rust stimuleert
- Perfecte toevoeging aan een bad en bedtijdrituelen
- Zacht genoeg voor het hele gezin



## SLAAPMASKER

Ontdek sereniteit. Dit elegante masker is gemaakt van 100% natuurlijk zijde en zachte schuimvulling. Licht wordt geblokkeerd terwijl de visuele zintuigen gekalmeerd worden, waardoor je lichaam het signaal krijgt dat het tijd is om te rusten.



## Deep Night Essence

Geniet van fijnere ochtenden met Deep Night Essence. Dit product bevat geen melatonine en kan dus gebruikt worden tijdens de avondroutine voor een goede nachtrust en een verfrissende ochtend.

### KENMERKEN EN VOORDELEN

- Bevat een gepatenteerde melange van groene munt en groene thee-extract.
- Ondersteunt een rustgevende avondroutine.
- Bevat etherische lavendelolie en groene muntolie.
- Bevat geen melatonine.

### GEBRUIKSAANWIJZING

Neem elke avond twee softgels.



## Super Magnesium

Dit krachtige voedingssupplement bevat actieve ingrediënten die op duurzame wijze gewonnen worden uit zeewater met een verscheidenheid aan sporenelementen. Bevat meloensapconcentraat. Magnesiumhydroxide en magnesiumcitraat worden gecombineerd met etherische oliën om talrijke lichaamsfuncties te ondersteunen.

### KENMERKEN EN VOORDELEN

- Magnesium ondersteunt ruim 300 functies in het lichaam waaronder een normaal werkend zenuwstelsel, behoud van spieren en een energieleverende stofwisseling.
- Bevat een gepatenteerd meloensapconcentraat.
- Ondersteunt een actieve lifestyle en een normaal energieniveau.

### GEBRUIKSAANWIJZING

Neem drie keer per dag één capsule. Kan met of zonder voedsel ingenomen worden. Geschikt voor 14 jaar en ouder.





# Slaap en voeding

Voeding speelt een belangrijke rol in de kwaliteit van slaap. Bepaalde etenswaren en dranken kunnen slaap verstoren, vooral als ze vlak voor het slapengaan gegeten of gedronken worden. Iedereen is anders. Hier zijn enkele voorbeelden van dingen die je beter kunt vermijden en waar je van kunt genieten voor een betere nachtrust.

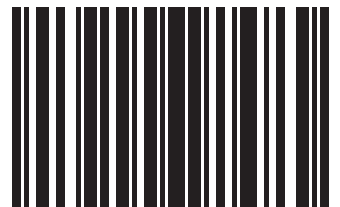
| KAN SLAAP VERSTOREN                                                                                                                       | KAN SLAAP ONDERSTEUNEN                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> <div>Cafeïne</div>                           | <div></div> <div>Voedingssupplementen<br/><i>Kunnen eventuele voedingstekorten aanvullen en een uitgebalanceerd dieet aanvullen.</i></div> |
| <div></div> <div>Alcohol.</div>                        | <div></div> <div>Magnesium<br/><i>Ondersteunt een normale werking van het zenuwstelsel.</i></div>                                        |
| <div></div> <div>Voedsel rijk aan suiker en vet.</div> | <div></div> <div>Groente en fruit<br/><i>Voorzien het lichaam van essentiële vitaminen en mineralen.</i></div>                           |

# Begin vandaag

Gezonde slaap is de hoeksteen van welzijn en kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken. Of je je nu omringt met je favoriete geur, een nieuw voedingssupplement probeert of een bedtijdroutine ontwikkelt, elke stap brengt je dichterbij rustgevendere nachten en stralende ochtenden.



Scan voor andere talen



50228