



10

# tips om gezond te slapen

**Equilli**

UITVINDERS VAN NACHTRUST

# Help jezelf aan een goede nachtrust

Equilli heeft een duidelijke missie: onze klanten een betere nachtrust bieden. We komen dan ook vaak in contact met mensen die moeilijk slapen.

Een matras op maat van je lichaam is een belangrijke eerste stap, maar wat je overdag doet, heeft ook een grote impact. Als je weet waarop je moet letten, is een verkwikkende nachtrust geen verre droom meer.

Daarom verzamelden we 10 tips & tricks die je eenvoudig kan toepassen in je dagelijkse leven. Probeer ze uit en slaap als een roos!





## dr. ir. Vincent Verhaert

Slaapexpert en mede-oprichter Equilli

Vincent behaalde zijn doctoraat met een proefschrift over ergonomisch slapen. Omdat hij zijn onderzoek niet kon laten rusten, richtte hij in 2014 Equilli op. Het doel? Slaapcomfort creëren op maat van de klant, met de service die daarbij past.



1

## Houd een constant slaapritme aan

Gisteren slecht geslapen? Ga niet overcompenseren door vandaag vroeger in je bed te kruipen. Slapen doe je wanneer je slaperig bent, een vermoeid gevoel volstaat niet. Probeer een constant slaapritme aan te houden, ook in het weekend of tijdens vakantieperiodes.





## 2

### **Lig niet te piekeren in bed**

Piekeren houdt je wakker. Heel wat mensen laten gedachten eindeloos malen of vullen hun hoofd met taken voor morgen. Sluit je dag af voor je die pyjama aantrekt en maak je plannen niet in de slaapkamer! Problemen oplossen gaat vlotter wanneer je fris bent.

# 3

## Ontwikkel een slaapritueel

We leren het onze kinderen aan, maar vergeten het zelf te doen. Een slaapritueel is een reeks handelingen die je elke avond uitvoert, voor je onder de lakens kruipt. Het helpt je om tot rust te komen en snel de slaap te vatten. Met zo'n ritueel vertel je je lichaam dat het tijd is om de lichten uit te doen.





# 4

## Vermijd slaapmiddelen of alcohol

Even een pilletje slikken om sneller in te dommelen of beter door te slapen ... Het klinkt onschuldig, maar dat is het hoegenaamd niet. Het effect van slaapmedicatie is van voorbijgaande aard. Al gauw treedt gewenning op en werken die pillen gewoon niet meer. Er mee stoppen blijkt dan erg moeilijk. Bezin voor je begint! Vermijd ook een slaapmutsje voor het slapengaan. Alcohol zorgt er misschien voor dat je sneller inslaapt, maar de kwaliteit van je nachtrust gaat erdoor achteruit.

# 5

## **Warm je handen en voeten op**

Tijdens het inslapen geeft je lichaam warmte af aan de omgeving. Dat gaat het vlotst wanneer je handen en voeten warm zijn en de slaapkamer koel is. Het kan dus helpen om je handen en voeten voor het slapengaan even op te warmen. Het klinkt misschien vreemd, maar zo komt je doorbloeding goed op gang en koelt je lichaam sneller af.







# 6

## **Vermijd schermtijd voor het slapengaan**

Blootstelling aan blauw licht onderdrukt de productie van het slaaphormoon melatonine en stimuleert het stresshormoon cortisol. Vermijd dus te veel schermtijd vlak voor het slapengaan. Kan je echt niet rusten voor je die serie hebt uitgekeken op je tablet? Gebruik dan een app om de kleurtemperatuur van je scherm roder en dus warmer te maken.

# 7

## Ga sporten, maar niet te laat ...

Beweging overdag is goed voor je nachtrust. Maar wanneer je sport, stijgt je hartritme en bijgevolg ook je lichaamstemperatuur. Daarom is sporten net voor het slapengaan niet aan te raden. Gun jezelf enkele uren *cooling down* en probeer iemand te strikken voor een welverdiende massage.





# 8

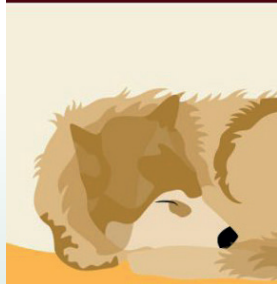
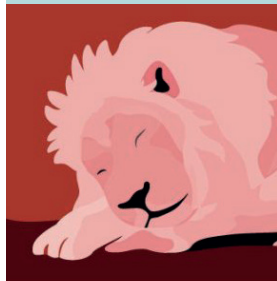
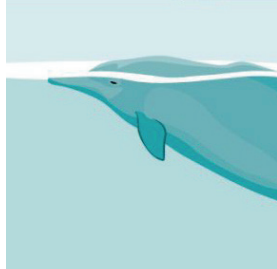
## Relax

Stress betekent letterlijk spanning en ontstaat wanneer je vecht-of-vluchtmechanisme in werking treedt. In bepaalde situaties kan stress positief zijn: je hartslag stijgt, je spieren spannen zich aan, je wordt alerter en functioneert beter. Maar om de slaap te vatten en goed door te slapen, is stress nefast. Probeer dus mentaal tot rust te komen voor je in bed kruipt. Relaxatie- of ademhalingsoefeningen helpen om mentale druk af te bouwen.

# 9

## Je slaapt zoals je eet

Slechte eet- en drinkgewoonten hebben niet alleen een desastreus effect op je taille. Het spreekt voor zich dat alcohol, koffie en energiedrankjes je wakker houden. Maar wist je dat je laat op de avond best ook chocolade, vette voeding en rauwe groenten vermijdt? Van bananen, brood, kip of melk word je dan weer slaperig.





10

## Stem je ritme af op je chronotype

Ben je een vroege vogel of een nachtraaf? Jouw slaapritme en dat van je partner kunnen 2 tot 3 uur uit elkaar liggen. Sommige onderzoekers vinden de opdeling tussen ochtend- en avondtypes wat te eenvoudig. Zij onderscheiden beren, wolven, leeuwen en dolfijnen:

### **Bear**

55% van de bevolking  
8u slaap nodig (23u-7u)  
Productiefst tijdens de middag

### **Leeuw**

15% van de bevolking  
7u slaap nodig (22u30-5u30)  
Productiefst in de voormiddag

### **Wolf**

15% van de bevolking  
7-8u slaap nodig (0u-7u30)  
Productiefst in de late namiddag

### **Dolfijn**

15% van de bevolking  
7u slaap nodig (23u30-6u30)  
Productiefst in de namiddag

Weten wanneer je het productiefst bent, kan je helpen om je slaapritme te vinden.

# En natuurlijk, kies de juiste matras!

Beter slapen begint bij je matras. Maar hoe weet je dat je de juiste keuze maakt? Een korte test in de toonzaal zegt weinig over je slaapcomfort op lange termijn.

Voor Equilli is nachtrust een wetenschap. Onze Sleep Scan meet je slaaphouding, waarna we een matras op jouw maat ontwerpen. Je rug zal je dankbaar zijn!

Wil je na verloop van tijd toch iets aanpassen? Dankzij het modulaire ontwerp van Equilli kunnen we je matras snel perfectioneren. Ook na je aankoop blijven we je dus ondersteunen.



# Hoe kunnen o wij je helpen?

Ben je op zoek naar meer tips over gezond slapen?  
Bezoek onze website en volg onze blog.

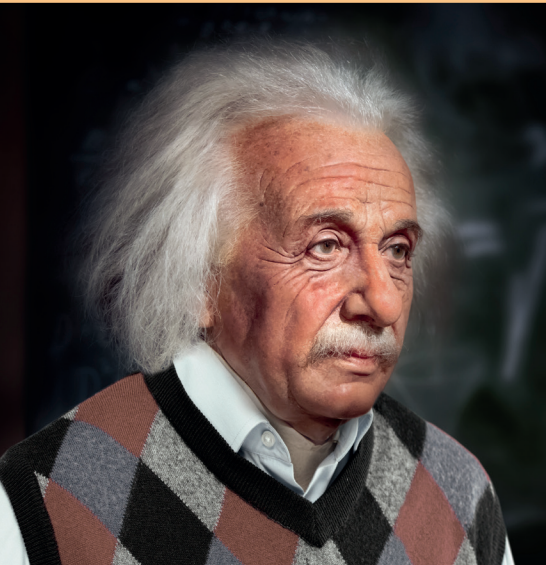
[equilli.com/blog](https://equilli.com/blog)

Wil je een persoonlijke Sleep Scan of ben je geïnteresseerd in onze bedden of hoofdkussens? Spring dan binnen in een van onze winkels. Onze verkopers staan je bij met raad en daad. De locatie van alle winkels vind je op onze website.

[equilli.com/winkels](https://equilli.com/winkels)



# Alles is relatief, behalve je nachtrust



Wetenschappers durven alles in vraag stellen, van de oorsprong van het universum tot de manier waarop je slaapt. Bij Equilli zit wetenschap in ons DNA. We maken onze modulaire matrassen op jouw maat en steunen daarbij op stevig universiteitsonderzoek. Want een goede nachtrust begint bij de juiste matras. Dat is een wetenschap!

[equilli.com](https://equilli.com)

**EQUILLI**  
UITVINDERS VAN NACHTRUST