

A.Vogel Slaapcoach - Week 1

- 't Zit 'm geheel in het ritueel

Ontdekken welke tips het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips u geprobeerd heeft. Heeft u zelf nog andere tips voor een goede nachtrust geprobeerd? Dan kunt u deze ook in het dagboek noteren. Geef tot slot elke dag een cijfer voor uw nachtrust (op een schaal van 1-10).

Elke week heeft een nieuw slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kunt u aan het eind van de A.Vogel Slaapcoach uw persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die voor u het beste werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tip 1: Televisie en mobiele apparatuur minimaal een uur voor het slapen uitgezet							
Tip 2: Alle handelingen voor het slapen gaan routinematig gedaan							
Tip 3: Niet gesport vlak voor het slapen gaan							
Tip 4: Een gelijk ritme aangehouden en ongeveer op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en opgestaan als de andere dagen van de week							
Tip 5: 's Avonds laat geen huishoudelijke klussen meer gedaan							
Tip 6: A.Vogel Dormeasan Nachtrust Hot Drink gebruikt als ondersteuning van het avondritueel							
Eigen / andere tips voor een goede nachtrust (indien van toepassing):							
Cijfer voor mijn nachtrust (1-10)							

Heeft u nog vragen over uw nachtrust? Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn op 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl. Onze deskundigen geven u graag persoonlijk advies en staan elke werkdag tussen 9.00 - 17.00u voor u klaar. Meer informatie vindt u ook op www.avogel.nl

A.Vogel Slaapcoach - Week 2

- Je slaapt wat je eet

Ontdekken welke tips het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips u geprobeerd heeft. Heeft u zelf nog andere tips voor een goede nachtrust geprobeerd? Dan kunt u deze ook in het dagboek noteren. Geef tot slot elke dag een cijfer voor uw nachtrust (op een schaal van 1-10).

Elke week heeft een nieuw slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kunt u aan het eind van de A.Vogel Slaapcoach uw persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die voor u het beste werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tip 1: Vet- en eiwitrijk ontbeten							
Tip 2: Voedingsmiddelen met L-tryptofaan gegeten (zoals bladgroente, tomaat, etc)							
Tip 3: Gezond geluncht en verantwoorde tussendoortjes gegeten							
Tip 4: Een avondmaaltijd rijk aan melatonine gemaakt (met bijv. zilvervliesrijst, ananas, walnoten etc)							
Tip 5: Een gezond en slaapbevorderend dessert genomen							
Tip 6: Geen koffie, thee en/of cola gedronken 's avonds							
Eigen / andere tips voor een goede nachtrust (indien van toepassing):							
Cijfer voor mijn nachtrust (1-10)							

Heeft u nog vragen over uw nachtrust? Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn op 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl Onze deskundigen geven u graag persoonlijk advies en staan elke werkdag tussen 9.00 - 17.00u voor u klaar. Meer informatie vindt u ook op www.avogel.nl

A.Vogel Slaapcoach - Week 3

- *Relaxed leven, relaxed slapen*

Ontdekken welke tips het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips u geprobeerd heeft. Heeft u zelf nog andere tips voor een goede nachtrust geprobeerd? Dan kunt u deze ook in het dagboek noteren. Geef tot slot elke dag een cijfer voor uw nachtrust (op een schaal van 1-10).

Elke week heeft een nieuw slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kunt u aan het eind van de A.Vogel Slaapcoach uw persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die voor u het beste werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tip 1: Een to do lijst gemaakt met daarop duidelijke keuzes wat wel en wat geen prioriteit heeft. Alleen de taken die echt belangrijk zijn gedaan							
Tip 2: 15 minuten bewust gepiekerd en piekergedachten genoteerd. De rest van de dag geprobeerd het piekeren uit te stellen tot het piekermoment							
Tip 3: "Me-time" ingepland (min. 1 uur)							
Tip 4: Ontspannen in de avonduren om lichaam en geest tot rust te brengen voor het slapen gaan							
Tip 5: Ademhalingsoefeningen gedaan							
Tip 6 - 'Uit het hoofd' gekomen door een voetmassage of koude douche voor de benen							
Tip 7: A.Vogel Passiflora Rustgevend Extra Sterk of Passiflora Rustgevend Emotionele Balans genomen om tot rust te komen en te ontspannen							
Eigen / andere tips voor een goede nachtrust (indien van toepassing):							
Cijfer voor mijn nachtrust (1-10)							

Heeft u nog vragen over uw nachtrust? Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn op 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl Onze deskundigen geven u graag persoonlijk advies en staan elke werkdag tussen 9.00 - 17.00u voor u klaar. Meer informatie vindt u ook op www.avogel.nl

A.Vogel Slaapcoach - Week 4

- Ssssst....slaapkamergeheimen

Ontdekken welke tips het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips u geprobeerd heeft. Heeft u zelf nog andere tips voor een goede nachtrust geprobeerd? Dan kunt u deze ook in het dagboek noteren. Geef tot slot elke dag een cijfer voor uw nachtrust (op een schaal van 1-10).

Elke week heeft een nieuw slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kunt u aan het eind van de A.Vogel Slaapcoach uw persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die voor u het beste werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tip 1: Een goed matras en kussen en daarnaast af en toe het matras gedraaid							
Tip 2: Geslapen met het raam open voor goede ventilatie en frisse en zuurstofrijke lucht							
Tip 3: Straling in de slaapkamer vermeden: geen TV op de slaapkamer (of TV helemaal uit), een analoge wekker en de mobiele telefoon in de woonkamer gelaten							
Tip 4: De slaapkamer ziet er opgeruimd uit en straalt rust uit							
Tip 5: Planten op de slaapkamer voor voldoende zuurstof							
Eigen / andere tips voor een goede nachtrust (indien van toepassing):							
Cijfer voor mijn nachtrust (1-10)							

Heeft u nog vragen over uw nachtrust? Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn op 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl. Onze deskundigen geven u graag persoonlijk advies en staan elke werkdag tussen 9.00 - 17.00u voor u klaar. Meer informatie vindt u ook op www.avogel.nl