

A.Vogel Maand van de slaap - Week 2

- Je slaapt wat je eet

Ontdekken welke tips voor u het beste werken om lekker te slapen? Kruis dan hier onder per dag aan welke tips van de A.Vogel Maand van de slaap 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 Maand van de slaap 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