

A.Vogel Maand van de slaap - Week 4

- Ssssst....slaapkamergeheimen

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: 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)							