

---

# 10 tips om beter te slapen

- Weet waarom je slaapt
- Denk in cycli
- Vermijd fel licht voor het slapengaan
- Zorg voor stabiele temperaturen
- Beperk cafeïne
- Zeg nee tegen het slaapmutsje
- Van slaappillen naar slaaphtherapie
- Sport niet te laat op de dag
- Slaap op vaste tijden
- Vergeet niet te lachen