

Beter slapen

Een praktische gids voor een diepere, rustigere nachtrust: hoe slaap werkt, je ideale ritme, een rustige avondroutine, de perfecte slaapkamer, eten, drinken en bewegen, een druk hoofd tot rust brengen, 's nachts wakker liggen en wanneer je hulp zoekt.

E-BOOK · A4

- Sneller inslapen en uitgerust wakker worden
- Routines, slaapkamer, voeding en een rustig hoofd
- Slaapdagboek en slaapplan van 4 weken

Beter slapen

Een praktische gids voor een diepere, rustigere nachtrust: hoe slaap werkt, je ideale ritme, een rustige avondroutine, de perfecte slaapkamer, eten, drinken en bewegen, een druk hoofd tot rust brengen, 's nachts wakker liggen en wanneer je hulp zoekt.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie over gezonde slaapgewoontes. Het is geen medisch advies. Heb je langdurig slaapproblemen, snurk je hard met ademstops, ben je overdag extreem slaperig of hebben slaapproblemen invloed op je stemming of dagelijks leven? Praat er dan over met je huisarts. Stop of verander nooit zelf medicijnen zonder overleg.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Hoe slaap werkt	5
2. Je ideale ritme	6
3. Gewoontes overdag	7
4. Een rustige avondroutine	8
5. De perfecte slaapkamer	10
6. Eten, drinken en slaap	11
7. Een druk hoofd	12
8. 's Nachts wakker	13
9. Bijzondere situaties	14
10. Wanneer hulp zoeken?	15
Werkbladen	16
Tot slot	20