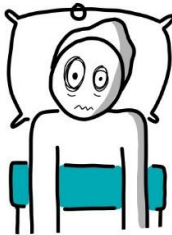


SLAAP VERSTOORDERS

JE PIEKERT OVER
DAT JE NIET KAN
SLAPEN



PIEKEREN
MAAKT JE ONRUSTIG

EN ALS JE NIET RUSTIG BENT
KAN JE NIET SLAPEN

SLECHTE PLANNING
→ TE LAAT NAAR BED



JE SLAAPKAMER

TE VEEL
GELUIDEN



TE WEINIG
FRISSE LUCHT

TE VEEL
LICHT

JE KAMER GEBRUIKEN OM TE
GAMEN, CHILLEN, STUDEREN
OP JE GSM TE ZITTEN
IN PLAATS VAN SLAPEN

TE WARM
OF TE KOUD

VEEL DRINKEN
VLAK VOOR BEDTIJD



VETTIGE HAD
VLAK VOOR HET SLAPEN



**REGELMATIG
SPORTEN**
= MEER DIEPE SLAAP

MAAR SPORTEN
VLAK VOOR SLAAPTijd
= MOEILIK IN SLAAP VALLEN

CAFFEINE
IN DE LATE NAMIDDAG
OF AVOND



**ALCOHOL,
NICOTINE EN DRUGS:**
ONTSPANNEN, DUS SNELLER INSLAPEN
MAAR
MINDER DIEPE SLAAP
EN VERMOEID DAGEN NADIEN



MEDIA



ALS MIJN VRIENDEN WAKKER ZIJN
BLIJF IK OOK WAKKER



BREIN WORDT
KLAARWAKKER