

# OCHTEND- EN AVONDROUTINE

TIPS OM DE VROEGE EN DE LATE UREN  
VAN DE DAG GOED TE GEBRUIKEN OM  
BETER TE SLAPEN

E-BOOK



Sacha van den Hoed

Sacha van den Hoed, slaapcoach

# Welkom

## Even voorstellen

Mijn naam is Sacha van den Hoed, slaapcoach. Goed slapen is iets waar we allemaal naar verlangen. Maar helaas zijn er veel mensen die problemen ervaren met slapen. Als deskundige op het gebied van slapen, begeleid ik volwassenen naar een gezonde nachtrust.

Dit e-book gaat over het creëren van een ochtend- en een avondroutine, wat ondersteuning kan bieden bij de aanpak van slaapproblemen. Het is een onderdeel uit het programma 'In vier weken Beter slapen' maar komt ook vaak aan bod bij de 1-op-1 trajecten.

Op mijn website [www.sachavandenhoed.nl](http://www.sachavandenhoed.nl) vind je meer informatie over mij, mijn aanbod en mijn werkwijze.

Ik hoop dat je inspiratie haalt uit dit e-book om je ochtenden en avonden zo in te richten dat ze van positieve invloed zijn op je slapen!



*Slaap zacht,  
Sacha*



## Een ochtend- en een avondroutine

Ochtend- en avondroutines zijn belangrijk voor je slapen. Jouw brein vindt voorspelbaarheid en regelmaat prettig, daarom hebben bepaalde gewoontes een positieve of negatieve invloed op het slapen. Bijvoorbeeld: heb jij de gewoonte elke avond voor het slapen een glaasje wijn te nemen, dan heeft dat negatieve invloed op het slapen. Ga je elke ochtend na zonsopkomst naar buiten, dan heeft dat een gunstige invloed op je slapen.

### Ochtendroutine

*‘Een goed begin van de dag is het halve werk voor een goede nacht’.*

Met andere woorden, als je je dag goed begint, is dat van positieve invloed op de nacht die erop volgt. Het is de voorbereiding op een nieuwe dag én op de nacht!



# Avondroutine

Een avondroutine helpt je om te ontspannen en je voor te bereiden op de nacht. Het kan je helpen om je lichaam tot rust te brengen, je geest te kalmeren om zo je slaapkwaliteit te verbeteren.

Je brein gedijt goed op structuur en regelmaat.

Wanneer jij volgens een vast patroon je avonden afrondt, weet jouw brein dat het tijd is om te gaan slapen. Daarnaast is het van belang dat je lichaam en geest ontspannen zijn. Je herkent het vast dat wanneer je nog tot laat in een restaurant zit, het je niet lukt om direct bij thuiskomst te gaan slapen. De dag moet worden afgebouwd.



## Tips voor de ochtend:

- ★ Als je wakker gaat, of als je wakker wordt, blijf dan nog een minuutje met je ogen dicht liggen en bedenk hoe lekker je hebt geslapen en denk aan positieve overtuigingen over jezelf. Je hersenen bevinden zich namelijk in een staat tussen waak en slaap in, die je ook bereikt tijdens bijvoorbeeld een meditatie. Diepe ontspanning is het ideale klimaat om positieve versterkende gedachten te hebben.
- ★ Sta dan op, drink een glas lauw warm water. Hiermee stimuleer je de afvoer van afvalstoffen.
- ★ Wandel een rondje in de buitenlucht, liefst binnen een uur na zonsopkomst. Het ochtendlicht, dat de meest intensieve blauwe lichtgolven bevat, is het meest belangrijke licht om onze biologisch klok te handhaven. Dan is de intensiteit van het blauwe licht het hoogst. Dit zorgt ervoor dat het niveau melatonine, ons slaaphormoon, verlaagt. Daarnaast stimuleert het de aanmaak van stofjes die je vrolijker maken en beter in staat stellen je dagelijkse activiteiten uit te voeren. Bedenk tijdens het wandelen je (positieve) intenties voor de dag.



- ★ Wanneer het niet lukt om naar buiten te gaan, ga dan in de ochtend gedurende circa 20 minuten voor een daglichtlamp zitten. Ook dit helpt om je biologische klok te handhaven. Je kunt ondertussen de krant lezen of thee drinken. Zorg bij de aanschaf ervan dat het licht een intensiteit heeft van 10.000 lux en dat het geen UV-straling bevat.
- ★ Doe voor of na het wandelen wat rek- en strekoefeningen (bijvoorbeeld de Zonnegroet uit de yoga).
- ★ Neem een koude douche of douche even na met koud water. Meestal heeft het wat gewenning nodig. Wees niet te hard voor jezelf. Voelt kou niet goed, dan niet doen.
- ★ Ontbijt goed en lekker met gezonde, voedzame producten. Of sla een keer het ontbijt over en neem de eerste maaltijd 16 uur na je vorige maaltijd. Dit is ook een prima keuze (onderdeel van intermittent living).
- ★ Neem je eerste kopje koffie tegen 10.00 uur. De natuurlijke cortisolpiek heb je dan al gehad.



## Tips voor de avond

- ★ Zorg ervoor dat je tenminste twee uur voor het slapengaan geen actieve activiteiten meer onderneemt, zoals intensief sporten. Neem aan het begin van de avond tijd om de dag te overdenken. Schrijf op wat je de volgende dag gaat doen/niet wilt vergeten.
- ★ Ga niet in de avond moeilijke gesprekken aan. Deze onrust neem je mee naar bed! Bewaar lastige gesprekken voor de volgende dag. Open geen werkmails meer. Ga voor ontspanning!
- ★ Er is een verband tussen temperatuur en de aanmaak van melatonine. Warmte hoort bij de dag, kou bij de nacht. Daling van lichaamstemperatuur is een voorwaarde om melatonine aan te maken. Een warme douche bijvoorbeeld zorgt ervoor dat je lichaamswarmte daalt. Dit klinkt tegenstrijdig. Warm douchen doet de doorbloeding van de huid toenemen. Hierdoor verlies je uiteindelijk meer lichaamswarmte.



★ Als je in slaap valt, worden je handen en voeten warmer, terwijl de temperatuur binnenin je lichaam juist iets daalt. Als je met koude voeten naar bed gaat, staat het de warmteverdeling in de weg, waardoor je lichaam in de wakkere/actieve stand blijft. Zorg dus voor warme voeten! Als je warme voeten (en handen) hebt, verwijden de bloedvaten en kan je lichaam makkelijker warmte afvoeren. Trek warme sloffen aan wanneer je voeten nog warm zijn, dan behoud je de warmte.

★ Vermijd koffie, alcohol of suikerhoudende producten.

★ Trek makkelijke kleding aan.

★ Verhoog de donkere uren, om zo de wisselwerking tussen cortisol en melatonine te herstellen. Maak de ruimte donkerder twee uur voordat je gaat slapen door de lichten te dimmen.

★ Zorg voor weinig geluidsprikkels. Zet de televisie of muziek niet te hard.

★ Poets je tanden in gedempt licht en als je voor het slapen gaat plassen, doe dit dan ook niet in het felle licht.





## Nieuwe gewoontes aanleren

Routines hebben een bepaalde functie. Een routine creëren is een gewoonte maken van iets wat je niet gewend bent vaak te doen, maar waar je wel een bepaalde motivatie voor hebt. Een motivatie kost energie. Je hebt er wilskracht, discipline en doorzettingsvermogen voor nodig. Bij motivatie ben je afhankelijk van allerlei factoren. Heb je slecht geslapen? Dan heb je waarschijnlijk weinig motivatie om te gaan sporten. Heb je 's ochtends taart gegeten? Dan is je motivatie om van suiker af te blijven in de middag lastiger (je hebt immers al 'gefaald'). Maar hoe maak je nou van een motivatie een gewoonte?

Als eerste is het belangrijk dat je concreet formuleert wat je wilt bereiken. En koppel de nieuwe gewoonte het liefst aan een bestaand gedrag. Een voorbeeld: je wilt het eten van suiker minderen. Je koppelt het aan het avondeten: "Ik neem na de avondmaaltijd geen toetje meer".

Schrijf hieronder een doel uit die je zou willen bereiken en aan welke gewoonte jij dit koppelt. Denk aan een nieuwe gewoonte die je kan helpen om beter te slapen.



Welk doel zou jij willen bereiken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Aan welke gewoonte koppel je dit doel?

---

---

---

---

---

---

---

---

Formuleer je gewenste nieuwe gewoonte:

---

---

---

---

---

---

---

---

Een nieuwe gewoonte aanleren kost tijd. Het kan 66 dagen duren voordat een nieuwe gewoonte een automatisme wordt. En voor implementatie van een nieuw automatisme ben je nog meer tijd kwijt.

**Gun jezelf deze tijd!**



# BEDANKT



Bedankt voor het downloaden van het e-book en laat me gerust weten wat je eraan hebt gehad.

