SLAAPGIDS

SLANK MET SUCCES VOOR
DE KLEINERE VROUW

2024



OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter



Copyright

© Copyright DietPlus alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie die je in alle DietPlus e-boeken' aantreft bij DIETPLUS of zijn gelicenseerd aan DIETPLUS. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan. Tenzij hiervoor aantoonbare schriftelijke toestemming is verleend door DIETPLUS of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden. Mits dit geschied voor persoonlijk, informatief en niet- commercieel gebruik. Mits de informatie niet gewijzigd wordt mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: '© DIETPLUS'. Mits copyright handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook. DIETPLUS voert het beheer over de inhoud van alle DIETPLUS e-boeken. Het linken en verwijzen naar de inhoud van het e-book is toegestaan. DIETPLUS stelt het op prijs hiervan in kennis te worden gesteld via oliviawong@dietplus.nl

Slaapgids

Ben je het zat om alles te proberen en toch niet de gewenste resultaten te behalen met afvallen? Slecht slapen kan de verborgen oorzaak zijn waardoor je niet afvalt en je je doelen niet haalt.
In deze gids ontdek je hoe slaap de sleutel kan zijn tot het versnellen van je stofwisseling, het verbeteren van je energie, en het realiseren van blijvende resultaten.

Een goede nachtrust is niet alleen essentieel voor je algehele gezondheid, maar speelt ook een cruciale rol bij het afvallen en vetverbranding. Hier is een uitgebreide gids om je te helpen een betere slaaproutine te ontwikkelen en effectief je vetverbranding te maximaliseren.

Begin vandaag met het maken van 1 kleine verandering om beter te kunnen slapen.

Deze gids is jouw stappenplan naar een fittere, slankere, en vitalere versie van jezelf.

Onderzoek over slaap

Recente onderzoeken laat zien dat onze natuurlijke slaappatronen steeds meer verstoord raken. We krijgen onvoldoende slaap en de slaap is van slechte kwaliteit.

Onderzoeken tonen aan dat minder dan minimaal 7 uur slaap per nacht op de korte termijn leidt tot het volgende:

- Verminderde cognitieve prestaties (inclusief geheugen, concentratie, probleemoplossing en besluitvorming.
- Vermindering van cardiovasculaire capaciteit (mogelijk tot een vermindering van 30%).
- Gewichtstoename en moeite met het opbouwen van spiermassa Wat cruciaal is voor de kleinere vrouw..

Lange termijn gevolgen van te weinig slaap:

- Verhoogd risico op cardiovasculaire gezondheidsproblemen.
- Kortere levensverwachting.
- Er is een verhoogd risico op ziektes Alzheimer, Parkinson, Huntington
- Verminderd immuunsysteem waardoor meer risico op sneller ziek worden.

Zet je systeem in de slaapstand

Wat is de slaapbehoefte?

De hoeveelheid slaap die je nodig hebt, varieert per leeftijd:
- volwassenen (18-64 jaar): 7-9 uur per nacht.
- ouderen (65+ jaar): 7-8 uur per nacht.
- tieners (14-17 jaar): 8-10 uur per nacht.
- kinderen (6-13 jaar): 9-11 uur per nacht.
- peuters en kleuters: 10-14 uur per nacht.
- baby's: 12-17 uur per nacht (inclusief dutjes).

Creëer een slaapvriendelijke omgeving

- Zorg voor een donkere kamer door gebruik te maken van verduisterende gordijnen of oogmaskers.
- gebruik oordopjes of een witte-ruismachine om geluiden te blokkeren.
- houd de kamertemperatuur tussen de 16-20°c.
- investeer in een goed matras en kussens die ondersteuning bieden zodat je een zo comfortabel mogelijk bed hebt .

Slaapschema en routine

- ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op dezelfde tijd op, zelfs in het weekend. Zorg voor consistentie.
- voer ontspannende activiteiten uit voor het slapengaan, zoals lezen, een warm bad nemen of meditatie zodat je een ontspanningsroutine hebt.

Voeding en beter slapen

- vermijd cafeïne en nicotine: beide zijn stimulerende middelen en kunnen je slaap verstoren.
- eet lichte maaltijden en eet geen zware maaltijden vlak voor het slapengaan. Een lichte snack kan helpen, zoals een banaan of een klein bakje yoghurt.
- Wees voorzicht met alcohol in de avond. Alcohol kan in het begin slaperigheid veroorzaken. Mocht je van een slaapmutsje houden, stop dan hiermee. Alcohol verstoord de slaap.
- Als je een lichte snack neemt zorg ervoor dat alcohol en chocola daar geen onderdel van zijn. Chocola bevat caffeine.

Beweging is key

- regelmatig dagelijkse lichaamsbeweging helpt om beter te slapen. Probeer echter zware inspanning vlak voor het slapengaan te vermijden.
- een dagelijkse stevige wandeling zorgt ervoor dat je minder vaak wakker bent 's nachts. Oefening versterkt het effect van natuurlijke slaaphormonen zoals melatonine.
- let wel op de timing van je trainingen. Ochtendtrainingen waarbij je wordt blootgesteld aan vol daglicht helpen je biologische klok van slapen en opstaan.
- Strekken voor het slapen gaan is key, hierdoor ontspant het lichaam waardoor je makkelijker in slaap valt.

Beheer je stress en angst

- Maak gebruik van ontspanningstechnieken zoals meditatie, diepe ademhalingsoefeningen en yoga kunnen helpen bij het verminderen van stress.
- Koop een mooi dagboek en schrijf je zorgen op voor het slapengaan om je hoofd leeg te maken.

Kort voor het slapen

Voordat je hoofd het kussen raakt:

- Stap 1: Neem een warme douche. Dit zal bloed naar je huid en ledematen sturen.
- Stap 2: Zet je raam open van de slaapkamer aan voordat je onder de douche springt. Waarom? Omdat er iets heel cools gebeurt in je lichaam wanneer je uit je stomende douche stapt in die frisse, koele kamer.
- De koude schok zorgt ervoor dat bloed naar je organen stroomt. Dit zet de ontsteking van jouw parasympathische zenuwstelsel (verantwoordelijk voor jouw rust- en spijsverteringsfuncties) in gang, waardoor je klaar bent voor ontspanning en rust.

Plotseling zul je je waarschijnlijk behaaglijk en klaar voelen on te slapen.

Technologie en beter slapen

- Een bekende maar de meest belangrijkste: beperk schermtijd, vermijd het gebruik van elektronische apparaten zoals smartphones, tablets en computers minstens een uur voor het slapengaan. Het blauwe licht van schermen kan de productie van melatonine verstoren.
- nachtmodus: gebruik apps of instellingen die blauw licht filteren als je 's avonds toch apparaten moet gebruiken. Of zet een computerbril op die het licht ook filtert.

Herken Slaapverstoorders:

Als je ondanks deze maatregelen moeite blijft houden met slapen, kun je last hebben van een slaapstoornis zoals slapeloosheid, slaapapneu of rustelozebenensyndroom. Wanneer je pijn in je maag, borst of keel ervaart dan kan dit een slaapverstoorder zijn. Raadpleeg een arts of een slaapdeskundige voor verder advies en behandeling.

Je zou een natuurlijke slaapmiddel kunnen inzetten

- melatonine: een supplement dat kan helpen om je slaapcyclus te reguleren.
- kruidenthee: theeën zoals kamille, lavendel of valeriaan kunnen ontspannend werken.
- aromatherapie met essentiële oliën zoals lavendelolie kan rustgevend zijn en de slaap bevorderen.

Tips voor een power nap

- Om 's nachts beter te slapen, is het belangrijk om voorzichtig te zijn met dutjes. Als je te lang of te laat op de dag dut, kan dat je slaapschema verstoren en het moeilijker maken om in slaap te vallen wanneer je wilt.
- duur van een dutje: houd een dutje kort, tussen de 15-20 minuten, om groggy gevoel te vermijden.
- timing: dutjes in de vroege middag zijn het meest effectief en verstoren je nachtrust niet.
- Powernaps kunnen je energie en productiviteit aanzienlijk verhogen als ze op de juiste manier worden gedaan. Hier zijn tien tips om het meeste uit je powernap te halen:

10x Tips voor een power nap

1. Duur van de nap; beperk de tijd: houd je powernap tussen de 15-20 minuten. Dit is lang genoeg om je alertheid te verbeteren zonder je in een diepe slaap te brengen, wat je slaperig zou kunnen maken bij het ontwaken.
2. Timing, beste tijd van de dag: plan je powernap tussen 1 en 3 uur 's middags. Dit is meestal wanneer mensen een natuurlijke dip in hun energie ervaren en een dutje het meest effectief kan zijn.
3. Creëer een rustige omgeving; stille plek: zoek een rustige plek waar je niet gestoord zult worden. Donkere ruimte: gebruik een slaapmasker of sluit de gordijnen om de ruimte donkerder te maken.
4. Comfortabele positie; liggen of achterover leunen: zorg ervoor dat je comfortabel ligt of in een stoel zit die naar achteren kan leunen. Een comfortabele positie helpt je sneller in slaap te vallen.
5. Gebruik van een wekker; stel een timer in: gebruik een wekker of timer om je na 15-20 minuten wakker te maken, zodat je niet te lang slaapt.
6. Voorafgaande cafeïne; cafeïne nap: drink een kop koffie net voordat je gaat slapen. Cafeïne heeft ongeveer 20 minuten nodig om in te werken, waardoor je alert wakker wordt zodra je dutje voorbij is.
7. Ontspanningstechnieken; ademhalingsoefeningen: doe enkele diepe ademhalingsoefeningen om je te helpen ontspannen en sneller in slaap te vallen. Meditatie: een korte meditatie kan helpen je geest te kalmeren voordat je gaat slapen.
8. Vermijd lange dutjes; geen lange slaap: vermijd dutjes van langer dan 20 minuten. Deze kunnen je slaapcyclus verstoren en je 's avonds moeilijker in slaap laten vallen.
9. Routine ontwikkelen; consistentie: probeer elke dag op dezelfde tijd een dutje te doen. Dit helpt je lichaam aan een dutjesroutine te wennen en maakt het gemakkelijker om snel in slaap te vallen.
10. 10. Hydrateer na het wakker worden; water drinken: drink een glas water zodra je wakker wordt om gehydrateerd te blijven en je lichaam te helpen opstarten na je dutje.

Laatste TIP

Advies is om de ene of twee strategieën te kiezen waarvan je denkt dat ze je de meeste invloed op je slaap geven. Breng ze gelijk vanavond in de praktijk.

Als je de gekozen tip niet 100% de eerste keer onder de knie hebt, maak je dan geen zorgen. Blijf oefenen met de intentie om een beter slaapritme voor jezelf te creëren, leer van de ervaring en begin morgen weer.

SLAAPTIPS IN EEN NOTEDOP

Voorbereiding

- Bereken hoe laat je wakker moet worden
- Bereken hoe laat je naar bed moet gaan
- Stel een herinnering in voor 1 uur voor het slapengaan
- Stel een herinnering in voor 30 minuten voor het slapengaan

2-3 uur voor het slapen gaan

- niet meer sporten
- kleine snack eten: stukje fruit of schaaltje yoghurt
- geen grote maaltijden meer eten
- geen alcohol meer

1 uur voor het slapen gaan

- strekken van het lichaam zodat het lichaam ontspannen raakt
- geen schermtijd (televisie, computer, telefoon)

30 minuten voor het slapen gaan

- Zet het raam open + neem een warme douche



OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1,67 meter