

In een gezonde leefstijl is slaap ontzettend belangrijk. Je hebt meer energie, herstelt beter en maakt minder aan van bijvoorbeeld het stresshormoon cortisol. Cortisol is vaak hoger als je weinig of niet goed slaapt. Het zorgt ervoor dat je o.a. minder snel een verzadigd gevoel ervaart en het stimuleert dat je overdag meer eet.

Met deze opdracht geef je de komende twee dagen vorm aan jouw slaapritueel. Zorg dat je zowel in de ochtend als avond een routine creëert zodat je altijd prioriteit kunt geven aan je slaap en herstel.

Bespreek de opdracht aan het eind van deze twee dagen voor extra tips en aanvullingen.

*Opdracht 1. Achtergrondinformatie*

Lees eerst de artikelen over slaap op onze website door:

<https://www.the-bootclub.com/beter-slapen/>

[www.the-bootclub.com/slapeloosheid/](http://www.the-bootclub.com/slapeloosheid/)

[www.the-bootclub.com/slaapproblemen-oplossen/](http://www.the-bootclub.com/slaapproblemen-oplossen/)

Met de kennis uit deze artikelen kun je veranderingen aanbrengen in je eigen slaapritueel.

*Opdracht 2. Wensen voor je slaapritueel*

Welke aspecten zou je willen veranderen aan je avondritueel?

.....

.....

.....

Welke aspecten zou je willen veranderen aan je ochtendritueel?

.....

.....

.....

*Opdracht 3. Jouw nieuwe slaapritueel vormgeven*

Je weet nu op welke punten je aanpassingen wilt doen. Bedenk voor je avond- en ochtendritueel 3 plannen hoe je dit gaat aanpakken.

Hoe ziet jouw nieuwe avondritueel eruit?

Tijdstip:	Wat ga je doen?	Wat heb je ervoor nodig?

Hoe ziet jouw nieuwe ochtendritueel eruit?

Tijdstip:	Wat ga je doen?	Wat heb je ervoor nodig?