

# SLAAP

Je bent ook tijdens je slaap hard aan het werk. Tijdens de nacht herstellen je lichaam en hersenen van alle indrukken van de dag.

GROEI

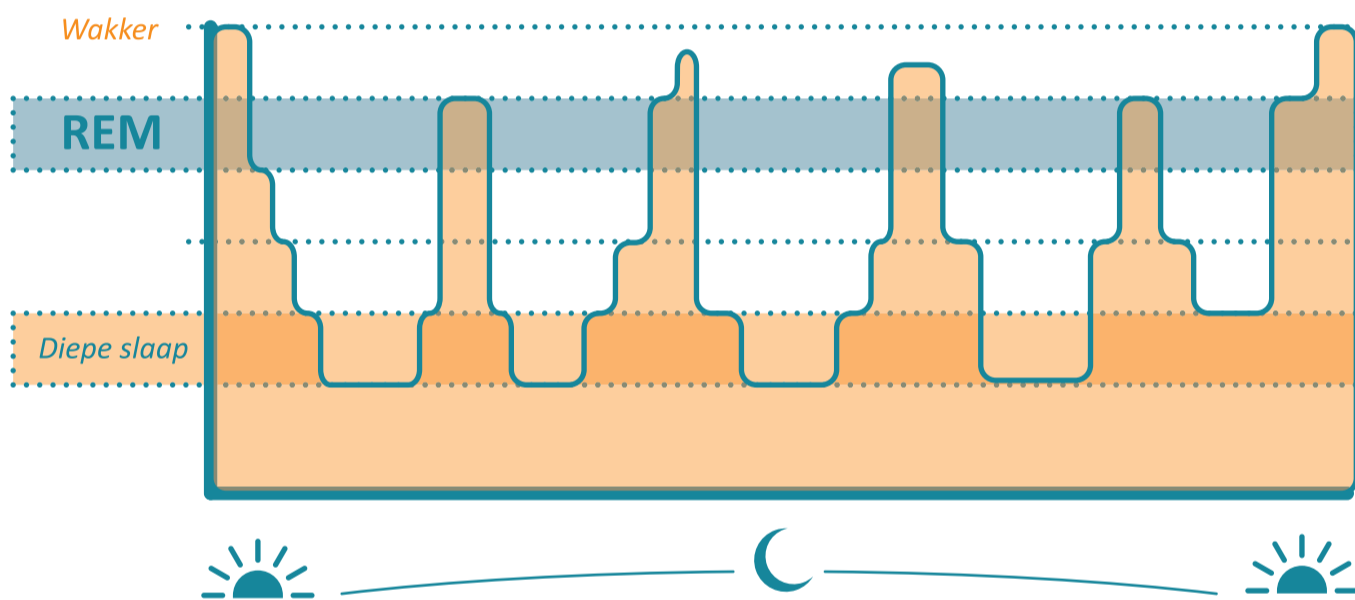
GEHEUGEN & SCHOOLPRESTATIES

WEERSTAND

FRIS BREIN

ENERGIE

BEWEGING



Tijdens het slapen doorloop je 5 keer een cyclus die bestaat uit verschillende fases. Je hartslag, ademhaling, en hoeveel je beweegt in bed zijn verschillend in iedere fase.

De inrichting van je slaapkamer kan je helpen om 's nachts beter te slapen.



TEMPERATUUR

DONKER

OPGERUIMD

FIJN BED