

A.Vogel Maand van de slaap - Week 1

- 't Zit 'm geheel in het ritueel

Ontdekken welke tips helpen om lekker te slapen? Kruis dan hieronder per dag aan welke tips je geprobeerd hebt. Heb je zelf nog andere tips voor die het behoud van een goede nachtrust kunnen ondersteunen? Dan kun je deze ook in het dagboek noteren. Geef tot slot elke dag een cijfer voor je nachtrust (op een schaal van 1-10). Elke week heeft een nieuw slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kun je aan het eind van de A.Vogel Slaapcoach je persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die het beste voor je werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tip 1: Televisie en mobiele apparatuur minimaal een uur voor het slapen uitgezet							
Tip 2: Alle handelingen voor het slapen gaan routinematig gedaan							
Tip 3: Niet gesport vlak voor het slapen gaan							
Tip 4: Een gelijk ritme aangehouden en ongeveer op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en opgestaan als de andere dagen van de week							
Tip 5: 's Avonds laat geen huishoudelijke klussen meer gedaan							
Tip 6: A.Vogel nachtrust citroenmelisse tabletten sterk gebruikt als ondersteuning van het avondritueel							
Eigen/andere tips voor het ondersteunen van de nachtrust							
Cijfer voor mijn nachtrust (1-10)							

¹Citroenmelisse ²Passiebloem. *Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating. ***Dormeesan nachtrust citroenmelisse tabletten sterk is gebaseerd op 1331 mg extract uit citroenmelisse ten opzichte van 1000 mg in de basisformule.

Heeft u nog vragen over uw nachtrust? Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn op 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl Onze deskundigen geven u graag persoonlijk advies en staan elke werkdag tussen 9.00 - 17.00u voor u klaar. Meer informatie vindt u ook op www.avogel.nl

A.Vogel Maand van de slaap - Week 2

- Je slaapt wat je eet

Ontdekken welke tips helpen om lekker te slapen? Kruis dan hieronder per dag aan welke tips je geprobeerd hebt. Heb je zelf nog andere tips voor die het behoud van een goede nachtrust kunnen ondersteunen? Dan kun je deze ook in het dagboek noteren. Geef tot slot elke dag een cijfer voor je nachtrust (op een schaal van 1-10). Elke week heeft een nieuw slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kun je aan het eind van de A.Vogel Slaapcoach je persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die het beste voor je werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tip 1: Vet- en eiwitrijk ontbeten							
Tip 2: Voedingsmiddelen met L-tryptofaan gegeten (zoals bladgroente, tomaat, etc)							
Tip 3: Gezond geluncht en verantwoorde tussendoortjes gegeten							
Tip 4: Een avondmaaltijd rijk aan melatonine gemaakt (met bijv. zilvervliesrijst, ananas, walnoten etc)							
Tip 5: Een gezond dessert die helpt om lekker te slapen							
Tip 6: Geen koffie, thee en/of cola gedronken 's avonds							
Eigen/andere tips voor het ondersteunen van de nachtrust							
Cijfer voor mijn nachtrust (1-10)							

Heeft u nog vragen over uw nachtrust? Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn op 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl Onze deskundigen geven u graag persoonlijk advies en staan elke werkdag tussen 9.00 - 17.00u voor u klaar. Meer informatie vindt u ook op www.avogel.nl

A.Vogel Maand van de slaap - Week 3

- *Relaxed leven, relaxed slapen*

Ontdekken welke tips helpen om lekker te slapen? Kruis dan hieronder per dag aan welke tips je geprobeerd hebt. Heb je zelf nog andere tips voor die het behoud van een goede nachtrust kunnen ondersteunen? Dan kun je deze ook in het dagboek noteren. Geef tot slot elke dag een cijfer voor je nachtrust (op een schaal van 1-10). Elke week heeft een nieuw slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kun je aan het eind van de A.Vogel Slaapcoach je persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die het beste voor je werken. Slaap lekker!

Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag Vrijdag Zaterdag Zondag

Tip 1: Een to do lijst gemaakt met daarop duidelijke keuzes wat wel en wat geen prioriteit heeft. Alleen de taken die echt belangrijk zijn gedaan

Tip 2: 15 minuten bewust gepiekerd en piekergedachten genoteerd. De rest van de dag geprobeerd het piekeren uit te stellen tot het piekermoment

Tip 3: "Me-time" ingepland (min. 1 uur)

Tip 4: Ontspannen in de avonduren om lichaam en geest tot rust te brengen voor het slapen gaan

Tip 5: Ademhalingsoefeningen gedaan

Tip 6 - 'Uit het hoofd' gekomen door een voetmassage of koude douche voor de benen

Tip 7: A.Vogel Passiflora rustgevend tabletten sterk bij stressmomenten of Passiflora rustgevend emotionele balans genomen om tot rust te komen.

Eigen/andere tips voor het ondersteunen van de nachtrust

Cijfer voor mijn nachtrust (1-10)

Heeft u nog vragen over uw nachtrust? Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn op 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl Onze deskundigen geven u graag persoonlijk advies en staan elke werkdag tussen 9.00 - 17.00u voor u klaar. Meer informatie vindt u ook op www.avogel.nl

A.Vogel Maand van de slaap - Week 4

- Ssssst....slaapkamergeheimen

Ontdekken welke tips helpen om lekker te slapen? Kruis dan hieronder per dag aan welke tips je geprobeerd hebt. Heb je zelf nog andere tips voor die het behoud van een goede nachtrust kunnen ondersteunen? Dan kun je deze ook in het dagboek noteren. Geef tot slot elke dag een cijfer voor je nachtrust (op een schaal van 1-10). Elke week heeft een nieuw slaapdagboek met nieuwe tips. Op basis van de uitkomsten kun je aan het eind van de A.Vogel Slaapcoach je persoonlijke slaapritueel samenstellen met de tips die het beste voor je werken. Slaap lekker!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Tip 1: Een goed matras en kussen en daarnaast af en toe het matras gedraaid							
Tip 2: Geslapen met het raam open voor goede ventilatie en frisse en zuurstofrijke lucht							
Tip 3: Straling in de slaapkamer vermeden: geen TV op de slaapkamer (of TV helemaal uit), een analoge wekker en de mobiele telefoon in de woonkamer gelaten							
Tip 4: De slaapkamer ziet er opgeruimd uit en straalt rust uit							
Tip 5: Planten op de slaapkamer voor voldoende zuurstof							
Eigen/andere tips voor het ondersteunen van de nachtrust							
Cijfer voor mijn nachtrust (1-10)							

Heeft u nog vragen over uw nachtrust? Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn op 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl Onze deskundigen geven u graag persoonlijk advies en staan elke werkdag tussen 9.00 - 17.00u voor u klaar. Meer informatie vindt u ook op www.avogel.nl