WAKKER DOOR DE NACHT

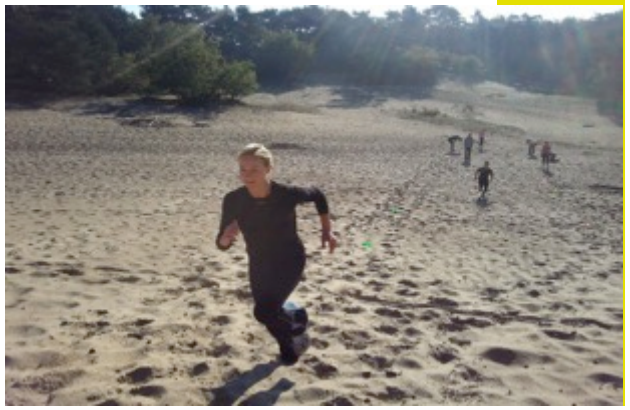
Millie van der Heijden
Een Goed Leven

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk …	• geen • geen • VitaleMedewerkers.nu • geen

EEN GOED LEVEN

VITALITEITS- EN LEEFSTIJLCOACHING



WERKEN

IN

DE

NACHT

=

TOPSPORT

VOLDOENDE SLAPEN/RUST?

GEZOND ETEN?

ZO
MIN
MOGELIJK
STRESS
?

GOED VOOR JEZELF ZORGEN

Goed bewegen »

Goed eten »

Goed ontspannen »

QUIZJE

QUIZ

Hoeveel Nederlanders werken (vaak) ‘s nachts ?

780.000

1,3 miljoen

Na
20.00 uur
‘s avonds
kan je beter
niet
meer
eten

Waar

Niet waar

Hoeveel jaar leef je langer met een gezonde leefstijl ?

8 jaar

14 jaar

Nacht-diensten verhoogt de kans op:

Diabetes Mellitus II

Depressie

Van
een
glas
alcohol
slaap
je
beter

Waar

Niet waar

Van
te
weinig
slaap
word
je
dik

Waar

Niet waar

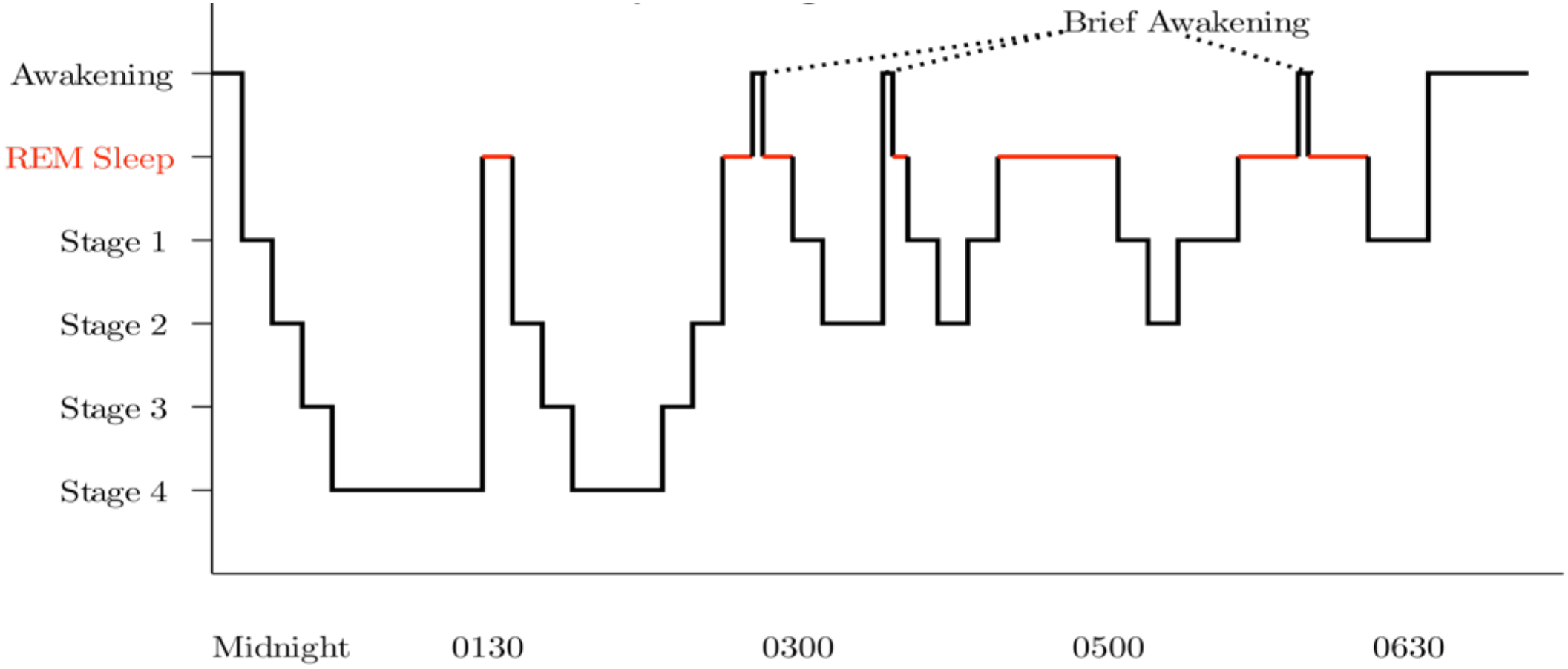
De mis-match tussen onze genen en onze omgeving

SLAAP IS TE BELANGRIJK OM AAN HET TOEVAL OVER TE LATEN

GOUDEN REGELS

* kamer helemaal donker en geen geluid
* slaapkamer om te lezen, slapen en intimiteit
* geen pc, tv, laptop, telefoon voor het slapen gaan
* (overdag) voldoende licht
* geen alcohol
* 6 uur voor het slapen geen cafeïne (en theïne)
* plan dutjes
* beweeg voldoende
* tijdens nachtdienst: veel licht
* nachtdienst gehad? direct naar huis, daglicht vermijden en naar bed

SLAAPCYCLUS

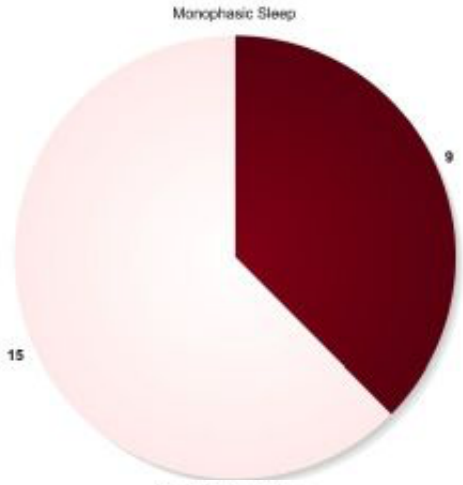


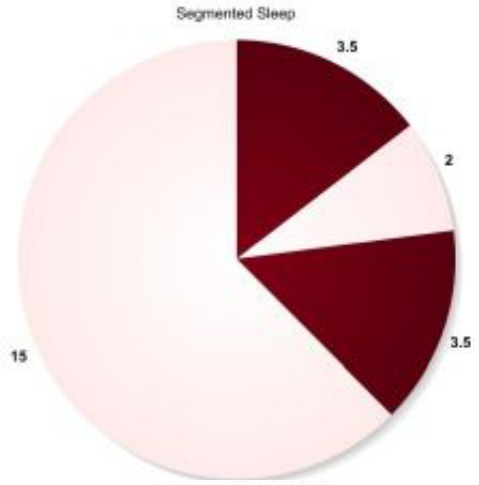
SLAAPCYCLUS

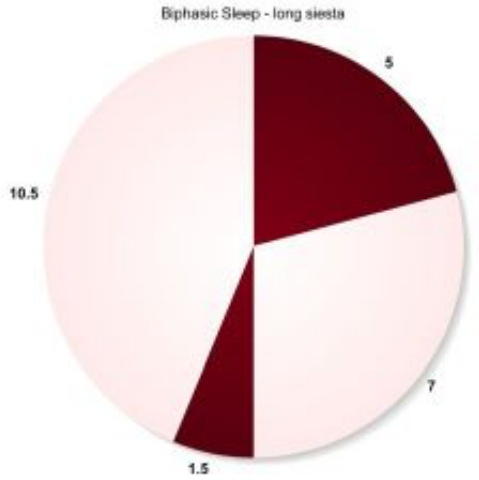
1 slaapcyclus duurt gemiddeld 90 – 120 minuten

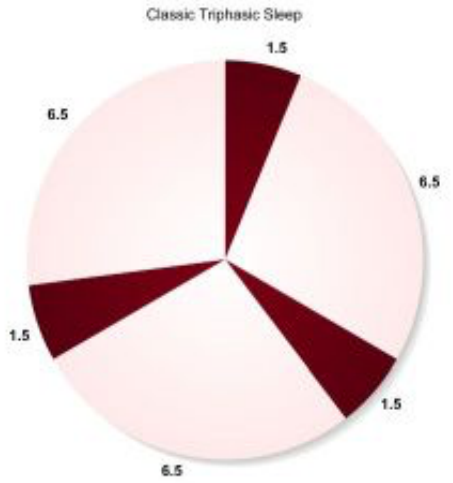
- **Fase 1**: non-REM-slaap — ogen niet open kunnen houden
- **Fase 2**: lichte slaap — lichaamstemperatuur daalt, tragere hersengolven, **licht mentaal en fysiek herstel**
- **Fase 3**: diepe slaap — **fysiek herstel**
- **Fase 4**: diepe slaap — spieren verslappen, actief dromen, voor je **geheugen en leervermogen, uitrusten**
- **Fase 5**: REM-slaap — hartslag omhoog, ademhaling versnelt, snelle oogbewegingen, belangrijk voor je **geheugen en humeur**. Na remslaap makkelijk wakker worden.

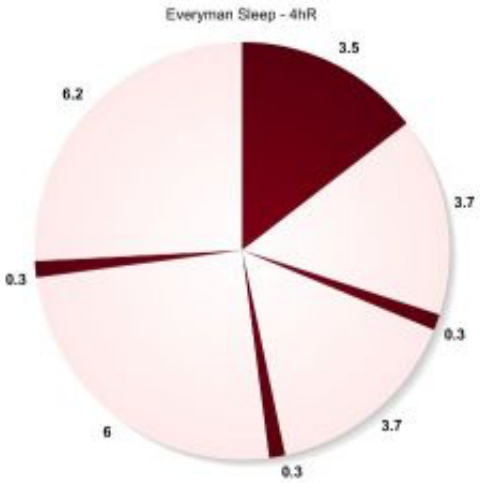
Mono- en Poly-fasische slaapschema's

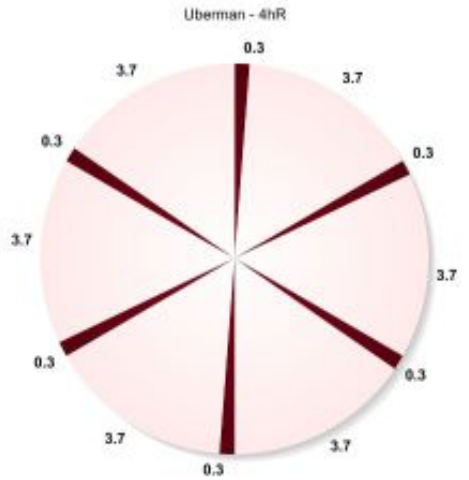












Wat Heeft Je Lichaam Nodig ?

Krabsalade AH

AH Kwaliteitsgarantie
Wij bieden u de grootste keuze in allerbeste kwaliteit. Bent u niet tevreden, neem het artikel en de kassabon mee naar de winkel en u krijgt het aankoopbedrag terug.

Albert Heijn Zaandam www.ah.nl

Voedingswaarde per 100 g

energie	1155 kJ (275 kcal)
eiwit	5,0 g
koolhydraten	15 g
waarvan suikers	8,5 g
vet	22 g
waarvan verzadigd	2,0 g
onverzadigd	20 g
transvet	0,2 g
voedingsvezel	0,3 g
natrium	0,71 g

Een eetlepel surimi-krab salade (40 g) bevat 110 kcal.

Ingrediënten: 42% surimi [witvis, maïszetmeel, tarwezetmeel, plantaardige olie, sojaeiwit, suiker, zout, kippenei-eiwit, aroma, smaakversterkers (E621, E635), stabilisator (E452), kleurstoffen (paprika-extract, E120, E171), zoetstof (E420)], plantaardige oliën, water, suiker, 4.5% krab, azijn, kippeneieigeel, vieux, tarwezetmeel, zout, mosterdzaad, gemodificeerd maïszetmeel, verdikkingsmiddelen (E412, E415), smaakversterkers (E621, E627, E631), voedingszuren (E270, E330), conserveermiddelen (E202, E211, E223), aroma's, aardappelzetmeel, gehard plantaardig vet, kruiden, maltodextrine, limoensapconcentraat, citroensapconcentraat, lactose, magere melkpoeder, krabpoeder, gistextract, melkbestanddelen, gehydrolyseerd soja-eiwit, vispoeder, stabilisator (E340), antioxidant (E385), specerijen, knoflook, krabextract, tomaat, varkensgelatine, kleurstof (paprika-extract).

DIPJE

?

Gezonde Maaltijd Op Het Werk

Salade

Kwark Muesli & Fruit

Verse Soep

ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN

USE IT OR LOSE IT

NEEM ZO VAAK MOGELIJK DE TRAP

PARKEER JE AUTO VERDER WEG

NA EEN HALF UUR ZITTEN,
2 MINUTEN BEWEGEN

APPELTJE PLUKKEN

KORTOM

1. Zorg voor zoveel mogelijk regelmaat
2. Slaap voldoende 7 -9 uur en kwalitatief goed
3. Dut tussendoor
4. Eet zo min mogelijk snelle suikers
5. Maximaal 4 kopjes koffie in 12 uur
6. Drink zo min mogelijk alcohol
7. Vermijd energydrinks
8. Eet voedzaam eten wanneer je echt honger hebt
9. Ontspan voldoende
10. Zo min mogelijk licht voor het slapen gaan

VRAGEN?

MILLIE VAN DER HEIJDEN
EEN GOED LEVEN