



Equifit
Een fit leven voor ruiter en paard

Tips voor een betere nachtrust.

5 tips



Zorg voor een fijne slaapplek

Een goed matras en hoofdkussen doen wonderen voor jouw nachtrust.

Op consistente tijden gaan slapen en wakker worden.

Ga zoveel mogelijk op dezelfde tijden naar bed en wordt ook rond dezelfde tijden wakker. Hier went je lichaam aan.



Leg je telefoon weg en kijk niet naar schermen.

Probeer 1 tot 2 uur voor het slapen niet naar schermen te kijken. Geef je hoofd rust.



Geef je lichaam rust.

Lees een boek, doe stretchoefeningen of schrijf in een journal. Geef je lichaam rust en geef het de tijd om slaperig te worden.



Geen cafeïne en let op je voeding.

vermijd cafeïne na 14/15:00 en eet geen zware maaltijden na 20:00.

