

# GIDS VOOR EEN BETERE NACHTRUST

Creëer een avondroutine en slaap beter



# Inhoudsopgave

- 04. De wetenschap achter slaap
- 06. Tips voor een betere nachtrust
- 08. Voorbereiden op de nachtrust
- 10. Slaap en voeding

De kern van je welzijn begint en eindigt met de kwaliteit van je slaap.













Een goede nachtrust zorgt voor een betere ochtend. Je wordt uitgerust wakker en bent klaar voor de dag. In deze gids leggen we uit waarom slaap belangrijk is en hoe je een betere avondroutine kunt creëren met producten voor een goede nachtrust en fijne ochtenden.



## De wetenschap achter slaap

Slaap is essentieel voor je gezondheid en welzijn. Het is een belangrijke functie die je lichaam en geest de kans geeft om nieuwe energie op te doen, zodat je uitgerust en alert wakker wordt. Te weinig of te veel slaap kan negatieve effecten hebben, zoals sufheid en concentratieproblemen.

Onderzoeken tonen aan dat volwassenen elke nacht zeven tot acht uur slaap nodig hebben voor een goede gezondheid. Slechts een klein percentage van de bevolking komt weg met vier of vijf uur. De kwaliteit van je slaap is net zo belangrijk als de kwantiteit van je slaap. Beide zorgen ervoor dat je uitgerust wakker wordt. De kern van je welzijn begint en eindigt met de kwaliteit van je slaap.

GOEDE NACHTRUST KAN	SLECHTE NACHTRUST KAN
 <p>Energie geven</p>	 <p>De werking van het immuunsysteem verminderen</p>
 <p>Stress verminderen</p>	 <p>Leiden tot gewichtstoename</p>
 <p>Het humeur verbeteren</p>	 <p>Zorgen voor hormonale onevenwichtigheden</p>
 <p>Cognitieve prestaties verbeteren</p>	 <p>Het leervermogen verminderen</p>
 <p>Gewicht onder controle houden</p>	 <p>Humeurigheid en rusteloosheid veroorzaken</p>
 <p>Het risico op gezondheidsproblemen verminderen</p>	 <p>Het risico op een hoge bloeddruk, overgewicht, dementie en diabetes verhogen</p>

### WIST JE DAT?

Onderzoek toont aan dat één op de drie volwassenen niet voldoende slaapt.

# Tips voor een betere nachtrust

Pas je avondroutine aan om beter te slapen.



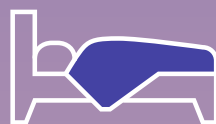
## Houd je aan een slaapschema.

Regelmatige slaap- en waaktijden kunnen ervoor zorgen dat je circadiaan ritme, oftewel je interne klok, optimaal functioneert. De meeste mensen krijgen de beste slaap tussen 22.00 en 07.00 uur. Slaap tussen 23.00 en 01.00 uur wordt gezien als de meest belangrijke slaap voor de gezondheid van hormonen.



## Ontspan.

Bereid je voor om te gaan slapen met ontspannende activiteiten zoals een warm bad, yoga, ademhalingsoefeningen of meditatie. Cafeïnevrije kruidenthee kan ook helpen.



## Maak het je gemakkelijk.

Investeer in fijn beddengoed en zorg ervoor dat de temperatuur in de slaapkamer 18°C tot 20°C is, de ideale temperatuur voor slaap.



## Beweeg.

Volgens sommige onderzoeken kan lichaamsbeweging gedurende de dag, maar niet direct voor bedtijd, bijdragen aan de kwaliteit van je slaap. Lichaamsbeweging kan ook de aanmaak van serotonine, de voorloper van melatonine, stimuleren.



## Vermijd blauw licht.

Zet electronica, de tv en computer twee uur voor het slapengaan uit. Het blauwe licht van schermen kan ervoor zorgen dat je hersenen actief blijven. Je hersenen hebben tijd nodig om te ontspannen en zich voor te bereiden op slaap.



## Dagelijkse dosis zonlicht.

Ga in elk seizoen naar buiten, maar slaap in een donkere kamer. Licht stimuleert de hersenen.



Wist je dat?

Blauw licht kan melatonine onderdrukken, het hormoon dat je slaperig maakt.

## EEN BETERE AVONDROUTINE met Young Living



3 keer per dag: Super Magnesium (1 capsule per keer)



30 tot 60 minuten voor het slapengaan: Deep Night Essence (2 softgels)

Een betere nachtrust in 30 minuten



### Kom tot rust. (6 minuten)

Rek en strek of mediteer en neem Super Magnesium. Magnesium ondersteunt een normale werking van het zenuwstelsel.



### Verlaag je lichaamstemperatuur. (20 minuten)

Neem een warm bad om de bloedsomloop, en dus warmteverlies, te stimuleren.



### Voeg een supplement toe aan je avondroutine voor een betere nachtrust en fijnere ochtenden. (1 minuut)

Neem een half uur tot een uur voor het slapengaan Deep Night Essence (2 softgels).

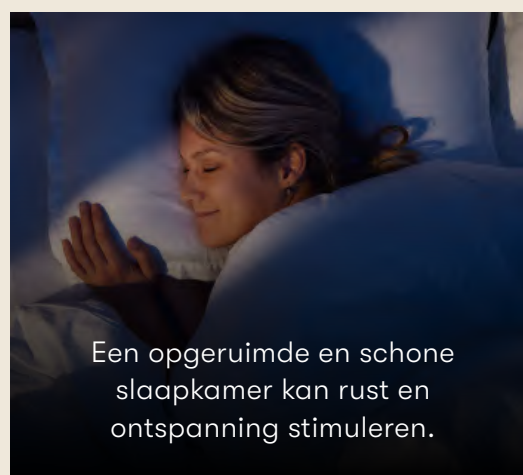


### Creëer een rustgevende sfeer. (3 minuten)

Zet schermen uit en omring jezelf met je favoriete kalmerende geur of geef jezelf een voetmassage met verdunde etherische oliën.

## VOORBEREIDEN OP DE NACHTRUST

Je slaapkamer moet een rustige plek zijn waar je kunt ontspannen, takenlijsten kunt vergeten en kunt genieten van diepe slaap die essentieel is voor je welzijn.



## Etherische oliën voor een betere nachtrust



LAVENDER  
Bloemachtig en kalmerend



CEDARWOOD  
Zoet en houtachtig



PEACE & CALMING®  
Citrusachtig en bloemachtig



ROMAN CHAMOMILE  
Delicaat en kruidig



VETIVER  
Aards en aardend



VALERIAN  
Rustgevend en aards



TRANQUIL ROLL-ON  
Bevat cederhout, lavendel en Roomse kamille



RUTAVALA ROLL-ON  
Bevat lavendel, valeriaan en wijnruit

### TIP

Verbeter je avondroutine door roll-ons te gebruiken. Breng de olie aan op de slapen, nek en polsen. Deze propriëtaire melanges zijn voorverdund met kokosolie en klaar voor gebruik.

### MELANGES VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

#### Goodnight, Sleep Tight

3 druppels Lavender  
3 druppels Vetiver  
2 druppels Roman Chamomile

#### Sweet Dreams

4 druppels Lavender  
2 druppels Vanilla  
2 druppels Cedarwood

#### Lullaby

3 druppels Peace & Calming®  
2 druppels Lavender

# Slaap en voeding

Voeding speelt een belangrijke rol in de kwaliteit van slaap. Bepaalde etenswaren en dranken kunnen slaap verstoren, vooral als ze vlak voor het slapengaan gegeten of gedronken worden. Iedereen is anders. Hier zijn enkele voorbeelden van dingen die je beter kunt vermijden en waar je van kunt genieten voor een betere nachtrust.

## KAN SLAAP VERSTOREN



Cafeïne



Alcohol



Eten rijk aan suiker en vet

## KAN SLAAP ONDERSTEUNEN



Voedingssupplementen kunnen eventuele voedingstekorten aanvullen en een uitgebalanceerd dieet aanvullen.



Magnesium ondersteunt een normale werking van het zenuwstelsel.



Groente en fruit voorzien het lichaam van essentiële vitaminen en mineralen.



## Deep Night Essence

Ontdek fijnere ochtenden met Deep Night Essence. Dit product bevat geen melatonine en kan dus gebruikt worden tijdens de avondroutine voor een goede nachtrust en een verfrissende ochtend.

### KENMERKEN EN VOORDELEN

- Bevat een gepatenteerde melange van groene munt en groene thee-extract.
- Ondersteunt een rustgevende avondroutine.
- Bevat etherische lavendelolie en groene muntolie.
- Bevat geen melatonine.



### GEBRUIKSAANWIJZING

Neem elke avond twee softgels.

## Super Magnesium

Dit krachtige voedingssupplement bevat actieve ingrediënten die op duurzame wijze gewonnen worden uit zeewater met een verscheidenheid aan sporenelementen. Bevat meloensapconcentraat. Magnesiumhydroxide en magnesiumcitraat worden gecombineerd met etherische oliën om talrijke lichaamsfuncties te ondersteunen.



### KENMERKEN EN VOORDELEN

- Magnesium ondersteunt ruim 300 functies in het lichaam waaronder een normaal werkend zenuwstelsel, behoud van spieren en een energieleverende stofwisseling.
- Bevat een gepatenteerd meloensapconcentraat.
- Ondersteunt een actieve lifestyle en een normaal energieniveau.



### GEBRUIKSAANWIJZING

Neem drie keer per dag één capsule. Kan met of zonder voedsel ingenomen worden. Geschikt voor 14 jaar en ouder.

# Begin vandaag

Gezonde slaap is de hoeksteen van welzijn en kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken. Of je jezelf nu omringt met je favoriete geur, een nieuw voedingssupplement probeert of een bedtijdroutine ontwikkelt, elke stap brengt je dichterbij rustgevendere nachten en stralende ochtenden.