



Blog



Wat is er heerlijker dan de snooze-knop indrukken als de wekker 's ochtends genadeloos afgaat? Nog even omdraaien en een paar extra minuten in dat warme bed doorbrengen, is iets waar de meeste mensen wel van kunnen genieten. Op zich is dit prima, zolang je het doet zonder gebruik te maken van de snooze-functie op je wekker.

STOP MET SNOOZEN

Snoozen maakt je juist vermoeider

De kans is groot dat je weer in slaap valt tijdens het snoozen, terwijl deze extra slaap je geen echte rust biedt. Sterker nog, het kan je juist slomer en vermoeider maken dan wanneer je direct opstaat bij het eerste alarm. Gedurende de nacht doorloopt je lichaam verschillende slaapfasen, van diepe slaap aan het begin tot lichte slaap aan het einde. Dit maakt het ontwaken gemakkelijker. Als je na het indrukken van de snooze-knop weer in slaap valt, begint de cyclus opnieuw. Als je wekker na acht of tien minuten opnieuw afgaat, moet je lichaam abrupt ontwaken uit een diepe slaap, wat het opstaan bemoeilijkt. Dit resulteert in vermoeidheid bij het opstaan.

Hoe je kunt stoppen met snoozen

Het beste is dus om meteen op te staan en niet te snoozen. Vind je dit lastig? Hier zijn enkele tips om je dag fit en energiek te beginnen!

Tip 1: Volg een vast slaapritme om snoozen te vermijden

We besteden hier vaak aandacht aan bij kinderen, maar een regelmatig slaapritme is ook gunstig voor volwassenen. Probeer elke dag van de week, ook in het weekend, op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan. Je lichaam raakt gewend aan het ritme, waardoor de kans groot is dat je 's ochtends vanzelf wakker wordt.

Tip 2: Schrap snoozen uit je ochtendroutine

Het helpt om 's ochtends een vaste routine te hebben. Voeg daar een specifieke trigger aan toe, zoals een vast liedje dat je 's ochtends wekt en je herinnert aan het begin van de dag. Bijvoorbeeld, begin met hardlopen. Het duurt even voordat deze gewoonte zich vormt, maar uiteindelijk sta je op zodra je het vertrouwde deuntje hoort, zonder erbij na te denken.

Tip 3: Sta simpelweg later op, zonder te snoozen

Dit is een voor de hand liggende, maar effectieve oplossing. In plaats van drie keer op die verleidelijke snooze-knop te drukken, stel je je wekker gewoon een half uur later in, zodat je opstaat op het moment waarop je anders na het snoozen eindelijk zou opstaan. Het voordeel is dat je elke extra minuut slaap tot het afgaan van de wekker kunt benutten. Zorg er wel voor dat je meteen opstaat, anders kom je te laat!

Tip 4: Plan iets leuks, zodat je niet wilt snoozen

Een andere manier om snoozen te voorkomen, is om direct na het ontwaken een leuke activiteit te plannen. Denk aan het lezen van de krant of het bakken van pannenkoeken. Spreek wel met jezelf af dat je deze activiteit alleen 's ochtends mag doen.

Tip 5: Zet jezelf onder druk om niet te snoozen

Plaats je wekker aan de andere kant van de slaapkamer, zodat je moet opstaan om hem uit te zetten. Of koop gewoon een goedkope wekker zonder snooze-knop. Zo kom je helemaal niet meer in de verleiding.