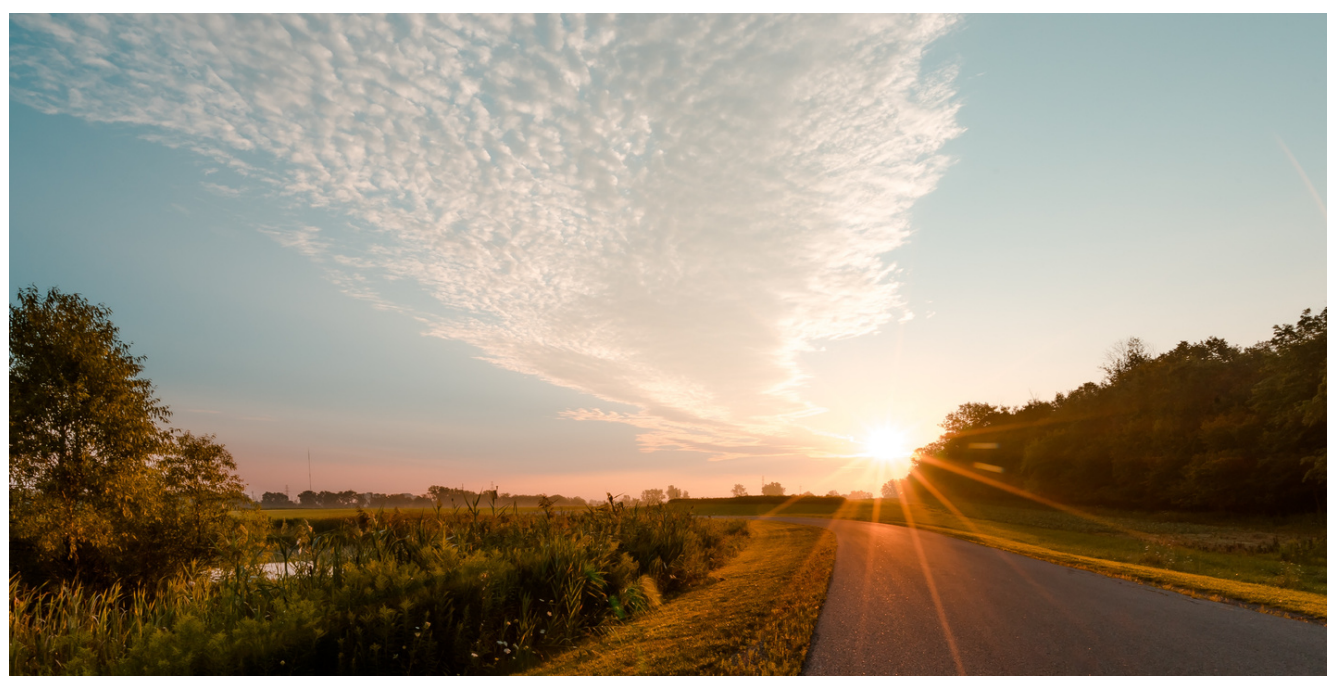




Blog



Heb je ooit iemand ontmoet die 's ochtends vol energie ontwaakt? Iemand die zonder wekker opstaat, de wereld begroet met opgeladen batterijen, en klaar is om de dag aan te pakken? Vraag je jezelf af waarom jij dat niet bent?

Als ochtenden voor jou een uitdaging vormen, heb je jezelf wellicht afgevraagd: "Hoe doet die persoon dat? Waarom ben ik niet zo actief als ik opsta, en wil ik liever twee uur met rust gelaten worden voordat iemand met me praat?"

De realiteit is dat er tal van factoren zijn die jouw ochtendenergie beïnvloeden en die je zelf kunt beheersen. In deze blog zullen we de belangrijkste redenen bespreken waarom we ons 's ochtends moe voelen en praktische tips geven om dit te verbeteren.

ENERGIEK ONTWAKEN: HOE JE JE OCHTENDEN VERBETERT

Slaapkwaliteit

Als je 's ochtends vermoeid wakker wordt, kan het zijn dat je niet genoeg slaap krijgt. Het is belangrijk op te merken dat "voldoende slaap" niet alleen wordt gemeten in de uren die je in bed doorbrengt, maar vooral in de uren die je daadwerkelijk slaapt.

Dus, de tijd die je op sociale media doorbrengt voordat je gaat slapen, of in bed liggen piekeren over je to-do lijst voor de volgende dag, telt niet als slaapuren.

Daarnaast is de hoeveelheid slaap die we nodig hebben afhankelijk van verschillende factoren, zoals levensfase en seizoen. De "standaard" 8 uur slaap werkt niet voor iedereen.

In een ideale wereld zouden we ontwaken wanneer ons lichaam voldoende rust heeft gehad, vergelijkbaar met stoppen met eten wanneer we verzadigd zijn, aangezien slaap een fysiologische behoefte is. Echter, in de realiteit gebruiken velen van ons wekkers uit noodzaak.

Praktische tips:

- Ga eerder naar bed en besef dat kwalitatieve slaap cruciaal is voor een energieke dag en je algehele gezondheid.
- Vermijd het gebruik van stimulerende entertainment, zoals tv-series of sociale media, vlak voor het slapengaan, en houd mobiele telefoons en schermen buiten de slaapkamer.
- Luister naar audioboeken of meditatie om sneller in slaap te vallen en diepere slaap te bevorderen..

Slaapkwaliteit

Naast voldoende slaap is kwalitatieve slaap van groot belang. Dit wordt ook wel "herstellende slaap" genoemd, waarbij het lichaam biologisch herstelt en energie oplaadt.

Gedurende de nacht doorlopen we verschillende slaapcycli, waarbij we van lichte naar diepe slaap gaan, ongeveer 5 keer per nacht. In de derde of vierde fase van de NON-REM slaap, worden belangrijke lichaamsfuncties vervuld, zoals het produceren van delta golven.

Wanneer we 's nachts wakker worden, verstoren we deze cycli en blijven we vaak steken in de lichte slaap, waardoor we de herstellende diepe slaap missen.

Je kunt ideale omstandigheden creëren, zowel intern als in je slaapomgeving, om de kwaliteit van je slaap te bevorderen en diepe, herstellende rust te bereiken.

Praktische tips:

- Voer ontspannende activiteiten uit voordat je naar bed gaat, zoals een warme douche, lichte strekoefeningen, het lezen van een boek met een kop kalmerende kruidenthee, of meditatie.
- Maak van je slaapkamer een oase van rust, gebruik je bed uitsluitend om te slapen, zorg voor een schone, goed geventileerde, donkere, en koele omgeving, en zorg dat je bed en kussens comfortabel zijn.
- Vermijd zes uur voor het slapengaan koffie, alcohol, of andere stimulerende dranken.

Individuele Verschillen

Individuele verschillen spelen ook een grote rol in je energieniveau in de ochtend. Sommige mensen zijn van nature nachtbrakers, terwijl anderen ochtendmensen zijn. Iedereen hoeft niet per se om 6 uur 's ochtends klaarwakker te zijn.

Het is belangrijk om te accepteren dat het oké is om 's ochtends wat langer nodig te hebben om op te starten. Het is een feit dat diversiteit bestaat in alle aspecten van het leven, inclusief onze biologische klok.

Praktische tips:

- Respecteer je eigen bioritme en focus op een liefdevolle benadering van het ontwaken.
- Blootstelling aan natuurlijk zonlicht bij het ontwaken kan je lichaam helpen om energiek te worden, zoals een wandeling maken of je ochtendkoffie op het balkon drinken.

Tot slot willen we benadrukken dat als je moeite hebt om in slaap te vallen of denkt dat je mogelijk een slaapstoornis hebt, het raadzaam is om professionele hulp te zoeken. Slaap is een cruciale bron van energie en herstel, en verdient prioriteit.

Onthoud ook dat hoe je je dag besteedt een directe invloed heeft op hoe je de nacht doorbrengt. Handhaaf gezonde gewoonten, zoals regelmatige lichaamsbeweging. Jij kunt dit!