

Slaap je echt?

Of ben je alleen maar 'weg'?

natuurlijke slaap

In de eerste uren duik je vanzelf naar de diepe slaapfase. In deze fase herstelt je lichaam, je spieren laden op en je energie keert terug



slaap met medicatie

Medicatie laat je drijven. Je bent wel weg, maar bereikt de diepe slaap nauwelijks. Daardoor mis je volledig herstel



**Vraag hoe uw apotheker kan helpen
bij beter slapen**

Le Apo
DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Benzomoe®

Ondersteuning bij slapen

Beter slapen in **drie** stappen

1

Als je moeite hebt met inslapen of doorslapen, helpt het vaak om **korter in bed** te liggen.

Bij ongeveer 80–85% van de mensen met slapeloosheid zorgt deze aanpak voor meer tevredenheid over de slaap.

Daardoor ontstaat meer 'slaapdruk': je lichaam wordt sterker slaperig. Dit kan zorgen voor minder wakker liggen in de nacht.

2 Zorg voor een goede slaapomgeving



Ga overdag naar buiten



Zorg voor koele kamer



Kijk 's nachts niet op de klok



Intensief sporten is minder handig vlak voor het slapen

Daarnaast zijn prikkelende zaken zoals cafeïne, drukke tv-programma's en spannende boeken soms minder geschikt voor het slapen.

2 Verlaag je spanning en stress

- **Bouw ontspanningsmomenten in overdag**
- **Zorg voor voldoende beweging**
- **Extra ontspannen 2 uur voordat je gaat slapen**

