

DRINK VOORAL

WATER

MEER



MINDER



ZO WEINIG MOGELIJK

ELKE WEEK

ELKE DAG

ELKE STAP TELT  
ELKE 30 MIN. EVEN RECHT-STAAAN



eet  
beweeg  
slaap



do's

- Wees actief
- Kom buiten
- Bouw je dag af
- Meteen uit bed
- Naar bed zo moe
- Neem ontspanning
- Op zelfde tijdstip opstaan
- Vast ochtend- en avondritme

- Multimedia voor slapen
- Alcohol of koffie voor slapen
- Ontbreken regelmaat
- Uitslapen > half uur
- Dutjes > half uur
- Dutjes na 15 uur
- Te lang slapen

don'ts