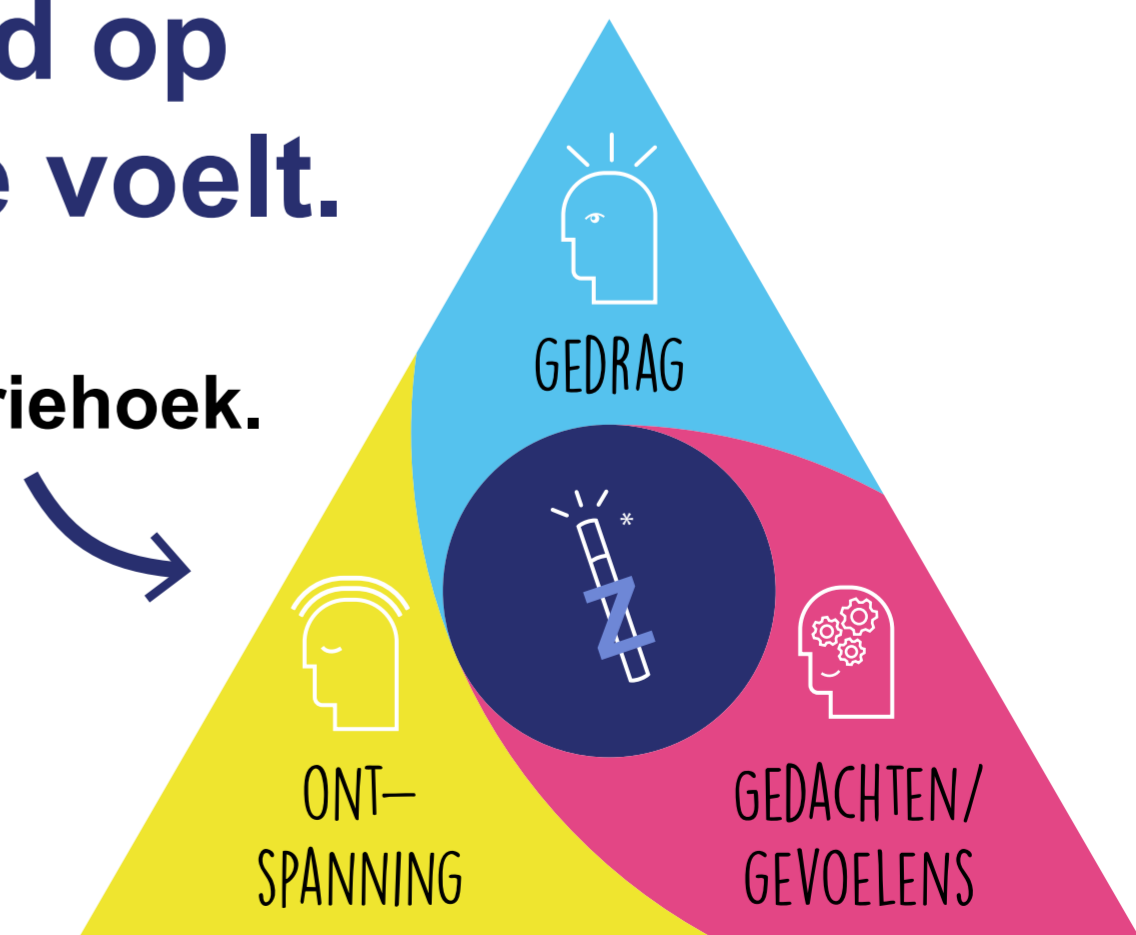




***Slaap heeft een positieve invloed op je lichaam, je denken en hoe je je voelt.**

Wil je werken aan betere slaap? Ontdek de slaapdriehoek.

3 pijlers helpen je op weg naar een betere slaap; met de juiste *gewoonten*, *positieve gedachten* en *ontspanning* kan je een positieve spiraal van goed slapen inzetten.



*SLAAPPROBLEMEN KAN JE NIET IN 1-2-3 WEGTOVEREN. ER BESTAAT GEEN TOVERFORMULE OM ALTJD GOED TE SLAPEN

Lees meer op www.howest.be/sleepcoach



howest
/ hogeschool

Sleep
Coach