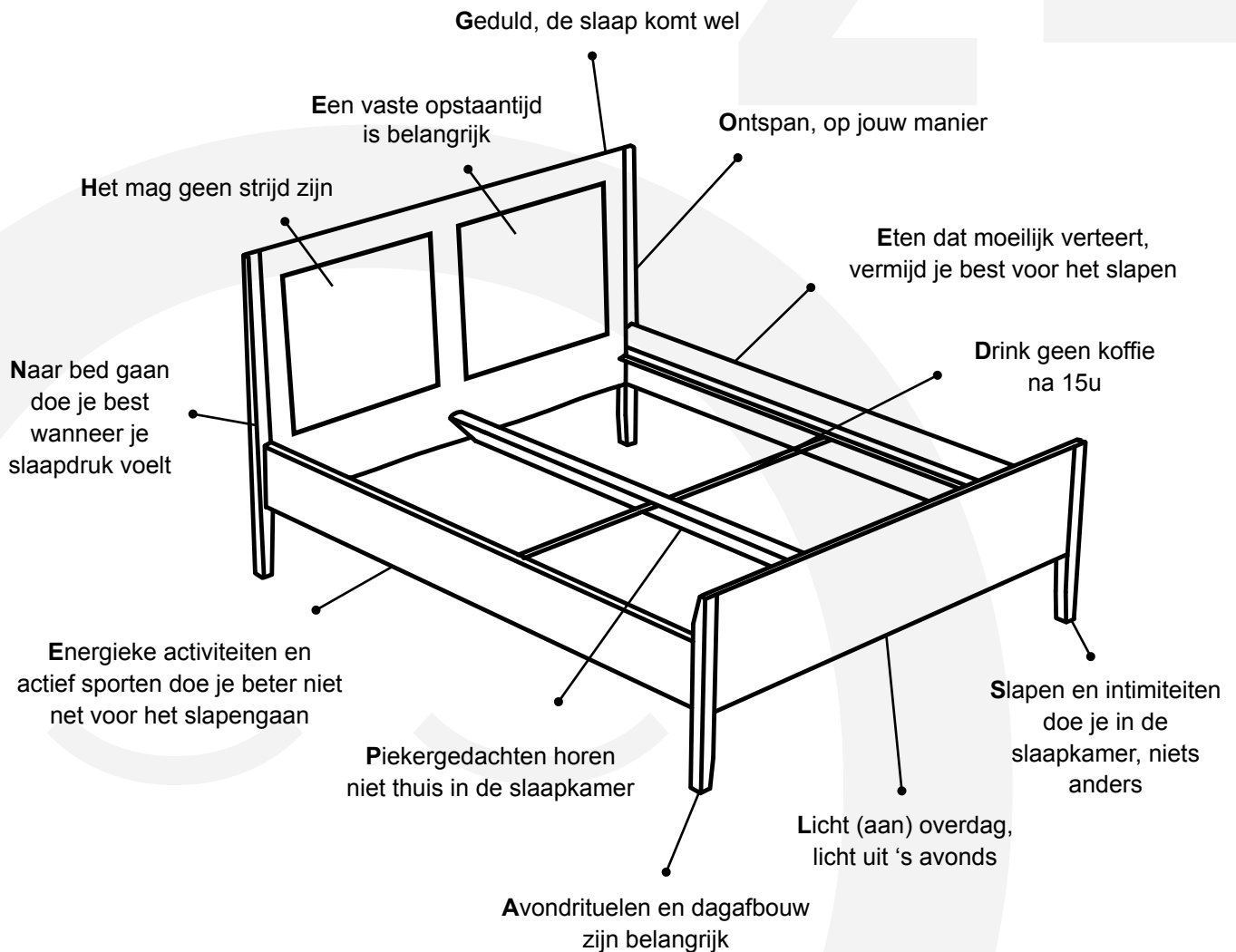


SÖMNTIPS

Zweeds voor 'slaaptips' ;-)

10 slaaptips om te bouwen aan goed slapen (hé)



De 10 tips zijn terug te brengen naar 3 pijlers die samen de slaapdriehoek vormen



Gedrag

+



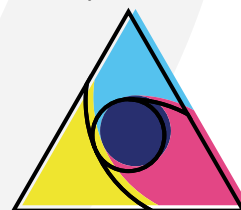
Gedachten/gevoelens

+



Ontspanning

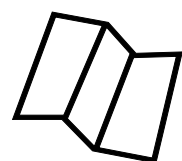
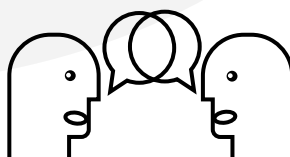
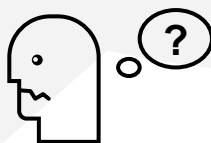
=



Lees meer over de slaapdriehoek



Sleutelen aan je slaap is geen *quick fix* - het kan frustratie oproepen



Soms is hulp van de omgeving of een handleiding nodig