



DE SLAAP

- De slaap is een natuurlijke fysiologische toestand met als doel te rusten en te recupereren van fysieke en mentale inspanningen.
- De slaap is van vitaal belang, ze is nodig voor onze groei, voor een gevoel van welbehagen en ons algemeen functioneren.
- Tijdens de slaap:
 - Vermindert de spierspanning
 - Vertraagt de bloedcirculatie
 - Vertraagt de ademhaling.

Een volwassen persoon heeft ongeveer 7 en een half uur slaap per 24uur nodig.

Wanneer we slaaptekort hebben:

- zijn we moe
- hebben we tekort aan energie
- kunnen we prikkelbaar zijn
- hebben we de neiging om triest te zijn
- zijn we meer gestrest
- hebben we het moeilijk om ons langer dan 5 minuten te concentreren
- moeten we langer aan iets werken om een minder goed resultaat te behalen
- kunnen we ons in gevaar brengen
- kunnen we zaken vergeten
- kunnen we gezondheidsproblemen krijgen (hoge bloeddruk, suikerziekte)