

# Slaap lekker!



Wist je dat slapen belangrijker is dan goed eten en bewegen?

Tien redenen waarom je die kostbare uren in dromenland niet moet missen.

1. [Slaap](#) is essentieel voor het goed functioneren van je lichaam en geest. Het reguleert je lichaamstemperatuur en zorgt ervoor dat je zenuwstelsel naar behoren werkt.
2. [Slaapgebrek](#) zorgt ervoor dat je prikkelbaar en ongeduldig bent. Het beïnvloedt zelfs je gevoel voor humor. Dus denk aan je familie, vrienden en collega's voor je weer een nacht wilt doorhalen.
3. Volgens een studie van het Centrum voor Slaaponderzoek van de Loughborough Universiteit, veroorzaakt elk verloren uur slaap van de acht benodigde uren, voor het verlies van ongeveer één IQ-punt. Stel je voor hoe gebrekkig je brein functioneert na een hele week slecht slapen.
4. Een tekort aan slaap zorgt ervoor dat je moeite hebt met het concentreren op taken, het herinneren van zaken en het maken van rationele beslissingen. Bedenk eens hoe dit je productiviteit op werk belemmert.
5. Te weinig uren slapen, beïnvloedt de wijze waarop je lichaam voedsel verwerkt. Op de lange termijn kan dit zelfs tot [onnodige extra kilo's](#) leiden.
6. Onderzoek wijst uit dat het krijgen van voldoende slaap [invloed heeft op je levensduur](#). Het heeft zelfs meer invloed dan gezonde eetgewoontes, genoeg bewegen en erfelijkheid.
7. Slaapgebrek kan je [immuunsysteem](#) verzwakken, waardoor je meer kwetsbaar wordt voor virussen en bacteriën en dus meer vatbaar voor ziekte.
8. Altijd moe zijn, kan zorgen voor nerveuze en zelfs angstige gevoelens, afhankelijk van hoeveel moeite je hebt om dagelijkse stress het hoofd te bieden.
9. Wel eens van een schoonheidsslaapje gehoord? Er is een reden waarom ze dit zo noemen. 's Nachts vernieuwen huid- en haarcellen zich. Door slaapgebrek verstoort je dit proces. Doffe haren en een vermoeide huid zijn zó 2015.
10. Ernstig slaapgebrek heeft hetzelfde effect als alcohol, je reactievermogen vertraagt. Je kunt je voorstellen hoe gevaarlijk het is als je in een dergelijke toestand gaat autorijden, sporten of andere activiteiten onderneemt waarbij concentratie en coördinatievermogen nodig is.

## Conclusie

Slaap is onontbeerlijk om goed te functioneren. Niet iedereen heeft echter hetzelfde aantal uren slaap nodig. De meest eenvoudige manier om uit te vogelen hoe veel slaap jij nodig hebt, is naar bed gaan rond een redelijke tijd zonder de wekker te zetten. Kijk de volgende ochtend hoe lang je hebt geslapen zonder dat een externe factor (kinderen, je partner, daglicht, lawaai) je wakker heeft gemaakt.

Sport, slaap, beleef en geniet!



[www.klasinaseinstra.nl](http://www.klasinaseinstra.nl)

