



COLRUYTGROUP
Academy

Yoboo

Wie goed slaapt, die wint



Agenda



01

**Slaap: De sleutel tot
een energieke dag**



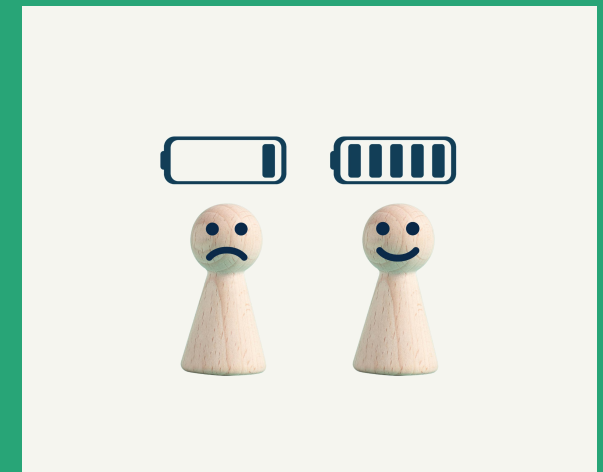
02

**Hoe ziet onze
slaap eruit?**



03

**De invloed van
licht**



04

**Aan de slag: tips
om beter te
slapen**



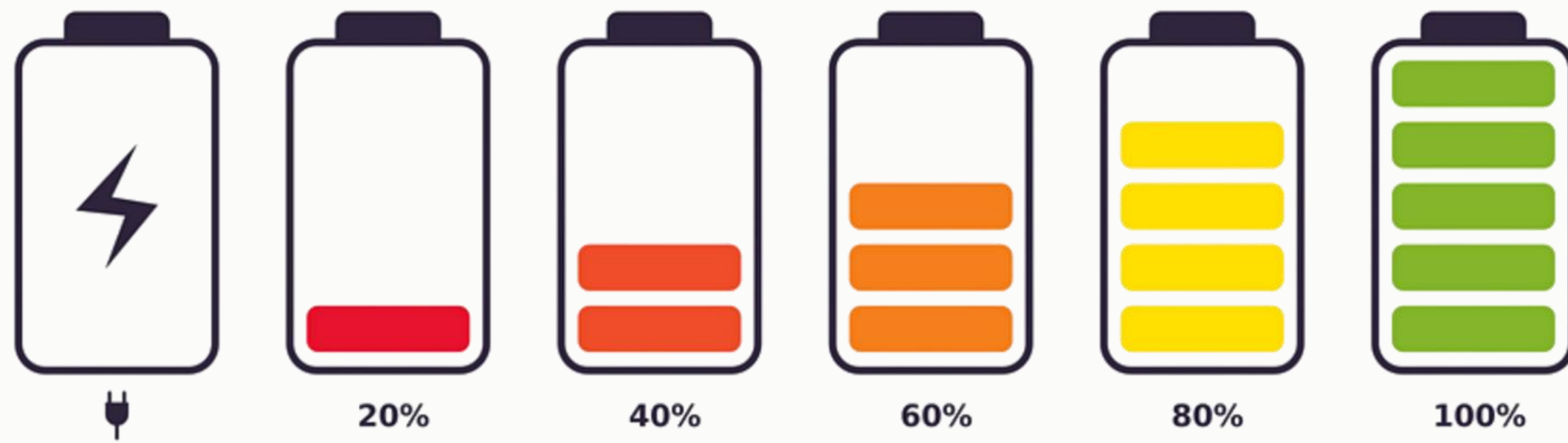




01

Slaap:
De sleutel tot een energieke dag





Slaap laadt je batterij op





13%

van de Belgische
bevolking is tevreden
over zijn slaap



Wide Research (2021)

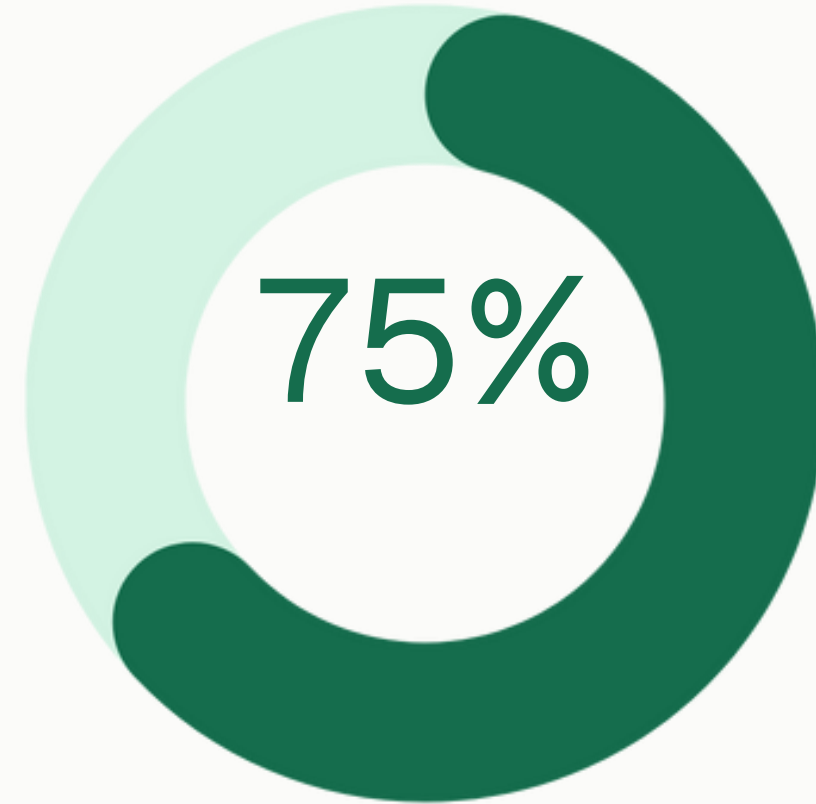


De aanbevolen slaapduur

7.5 uur

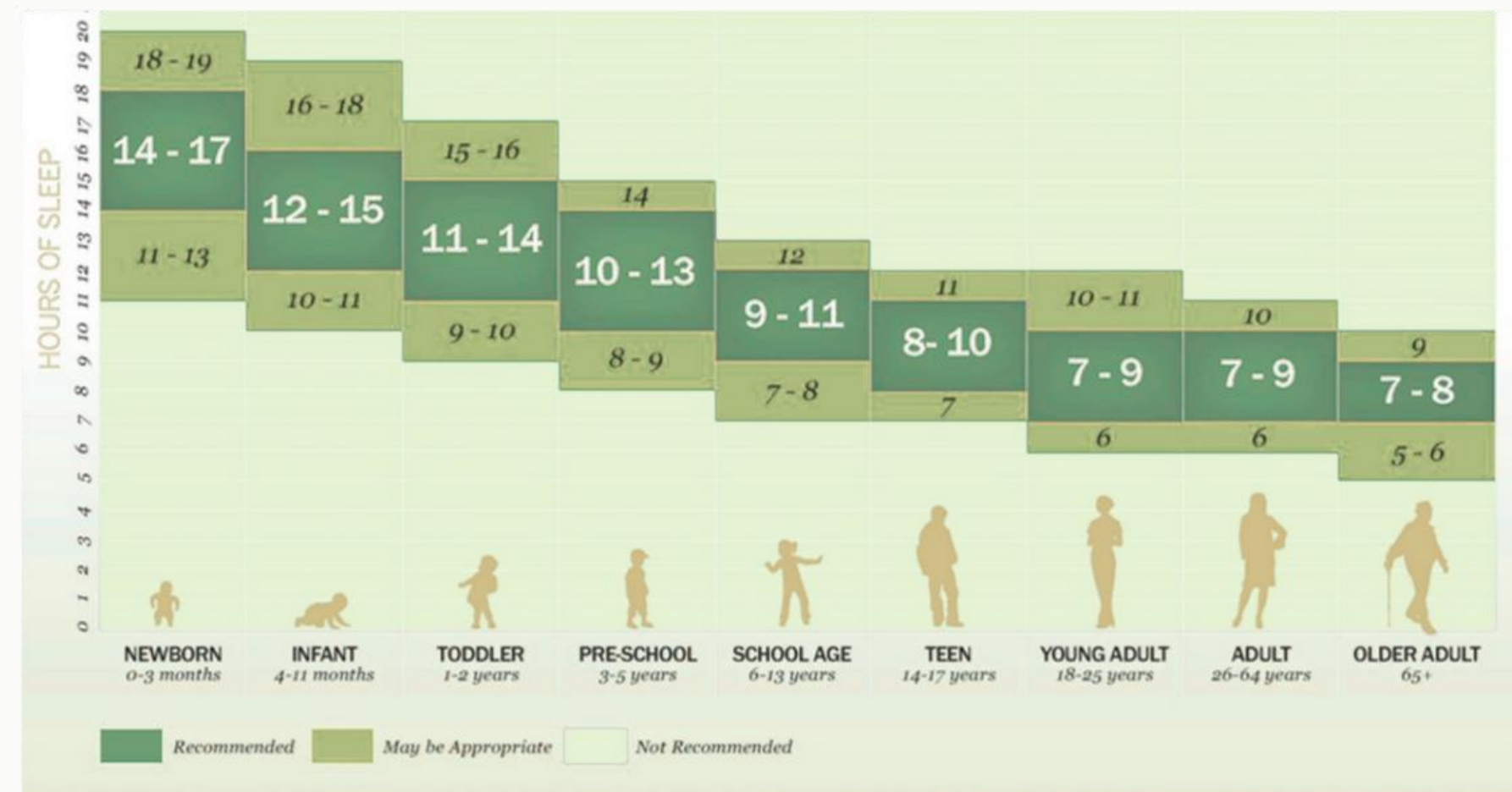
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>





...haalt de aanbevolen 7.5 uur
slaap per nacht niet.

- **Gemiddelde slaapduur** voor een mens is **7,5u per nacht**
- Elke leeftijd heeft zijn slaaphandleiding



Wat betekent 'slecht slapen' voor jou?

(Te) vroeg wakker worden

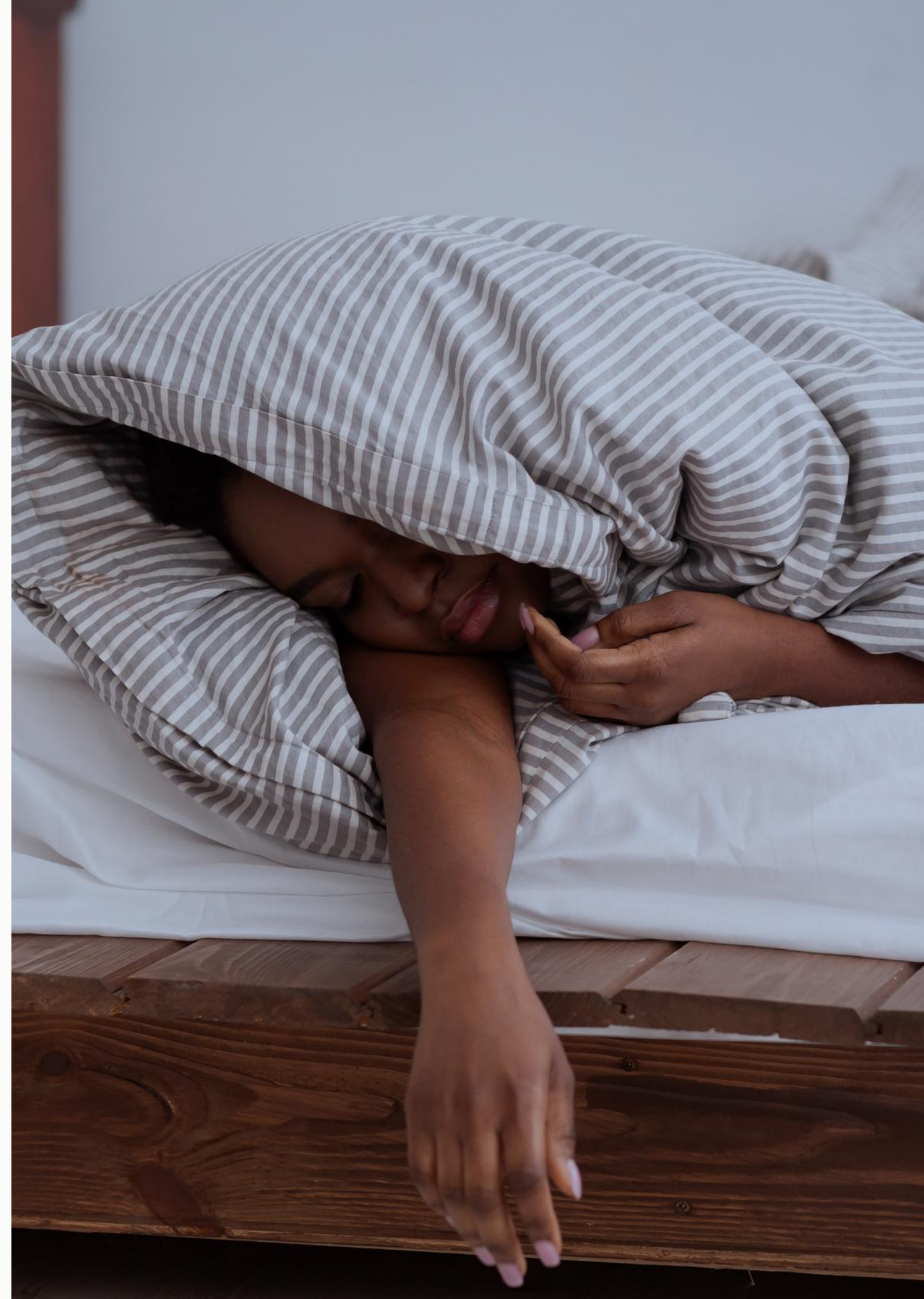
Onrustig slapen

Moeilijkheden om door te slapen

Niet lang genoeg geslapen

Moeilijkheden om in slaap te vallen

Geen kwalitatieve nachtrust



Wat betekent 'goed slapen' voor jou?

Helemaal fit, klaar om goed te bewegen

zin om in actie te schieten

Gezond gewicht

Vrolijk en energiek

Goede focus en uitstekend geheugen

's Nachts doorslapen

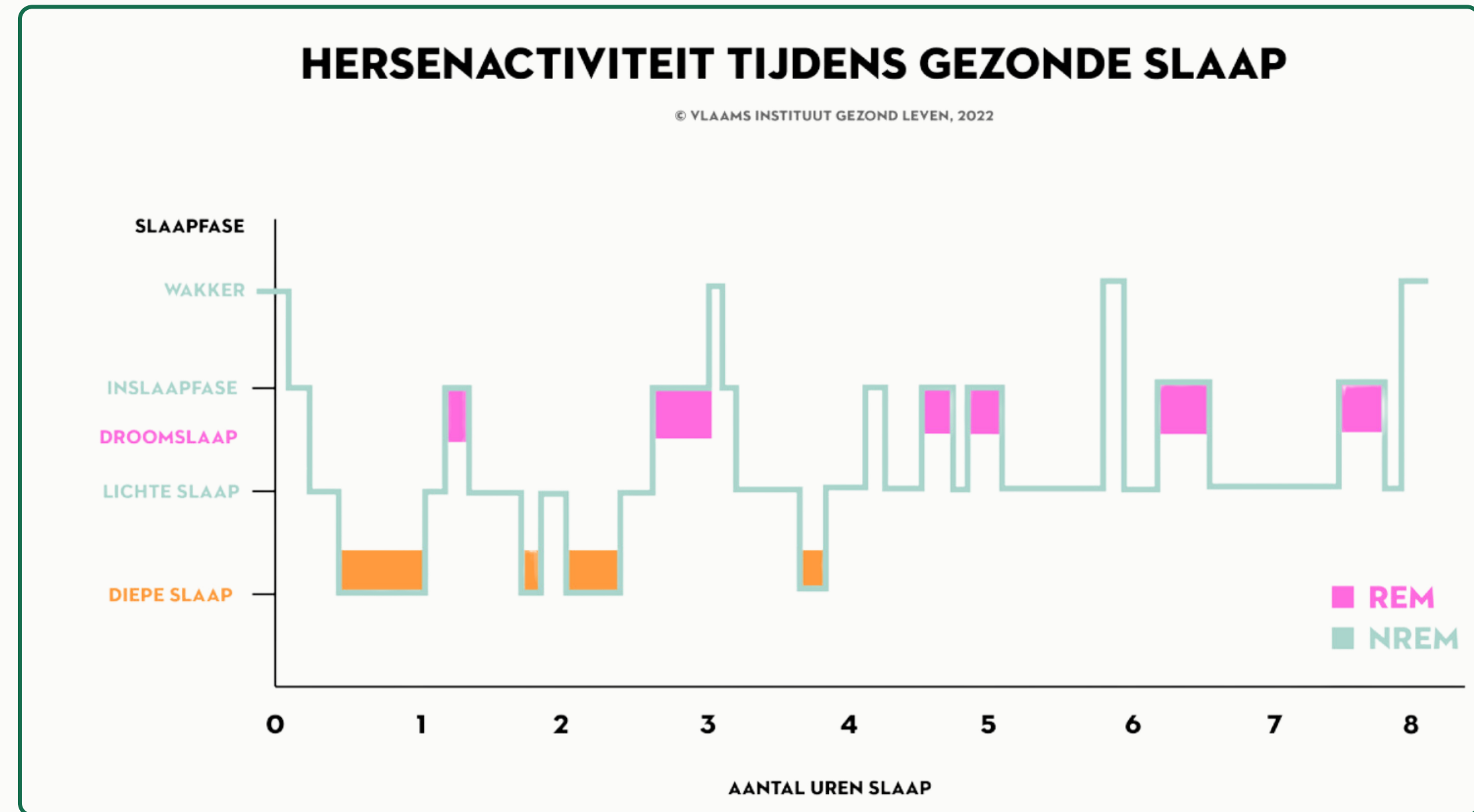




02

**Slaap:
Hoe ziet onze slaap eruit?**





Tijdens onze **diepe slaap** ruimen we de afvalstoffen op in ons lichaam

Belang diepe slaap

- Fysieke recuperatie
- Herstel spieren & weefsels
- Herstel organen

Risico's geen diepe slaap

- Beperkte recuperatie
- Verhoogd risico op blessures
- Chronische ontstekingen

Tijdens onze **REM** slaap herstellen onze hersencellen

Belang REM slaap

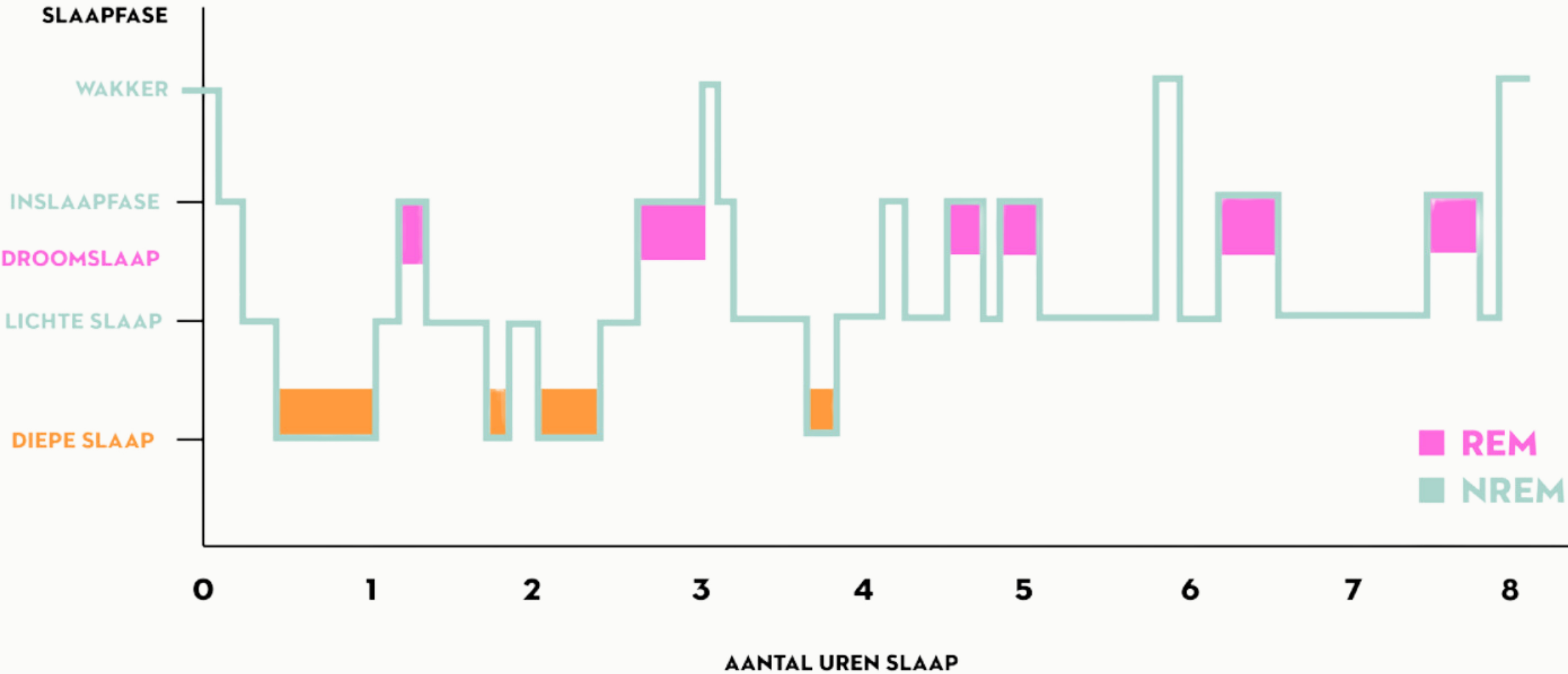
- Mentale recuperatie
- Creativiteit en leren
- Dromen

Risico's geen REM slaap

- Geheugenverlies
- Concentratieverlies
- Weinig energie

HERSENACTIVITEIT TIJDENS GEZONDE SLAAP

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2022



Hoe ziet onze
slaap eruit?

21u tot 22u30

22u30 tot 00u

00u tot 1u30

1u30 tot 3u

3u tot 5u

Diepe slaap

80%

60%

50%

40%

20%

REM slaap

20%

40%

50%

60%

80%

**Wie gaat er
om 22u slapen?**



De 4 bekende chronotypes

(Dr. Michael Breus, "The Power of When")

Leeuw



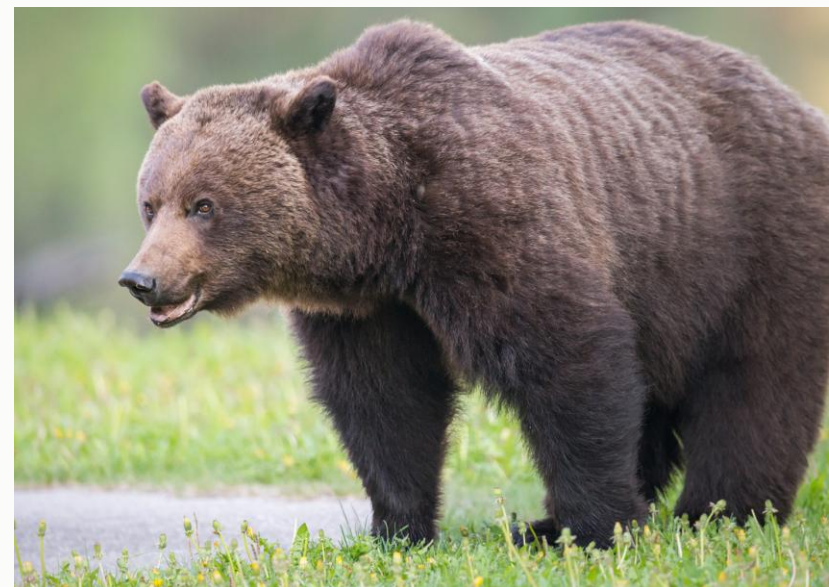
Dolfijn



Wolf

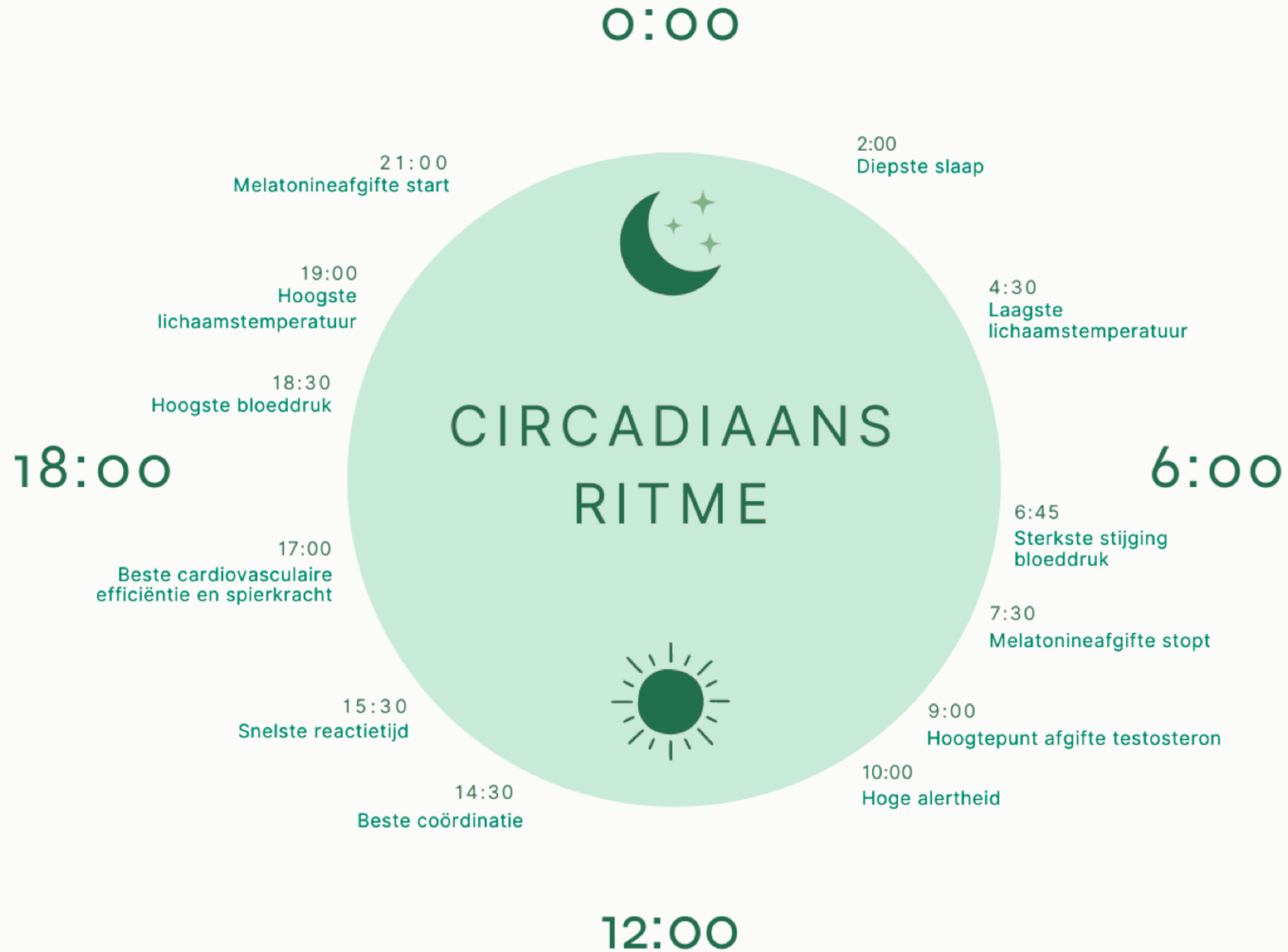


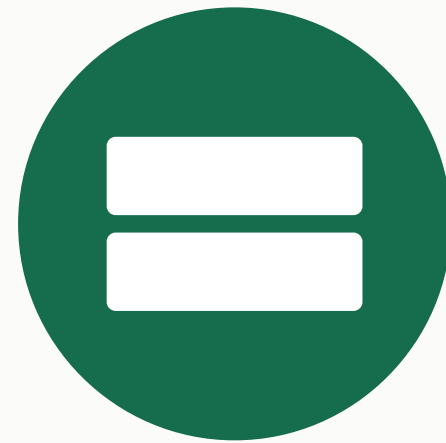
Beer



Hoe weet je lichaam nu
juist hoe laat het is?







kwalitatieve slaap = de sleutel voor een energieke dag



03

**Slaap:
Licht**



Een goede slaap start **overdag**

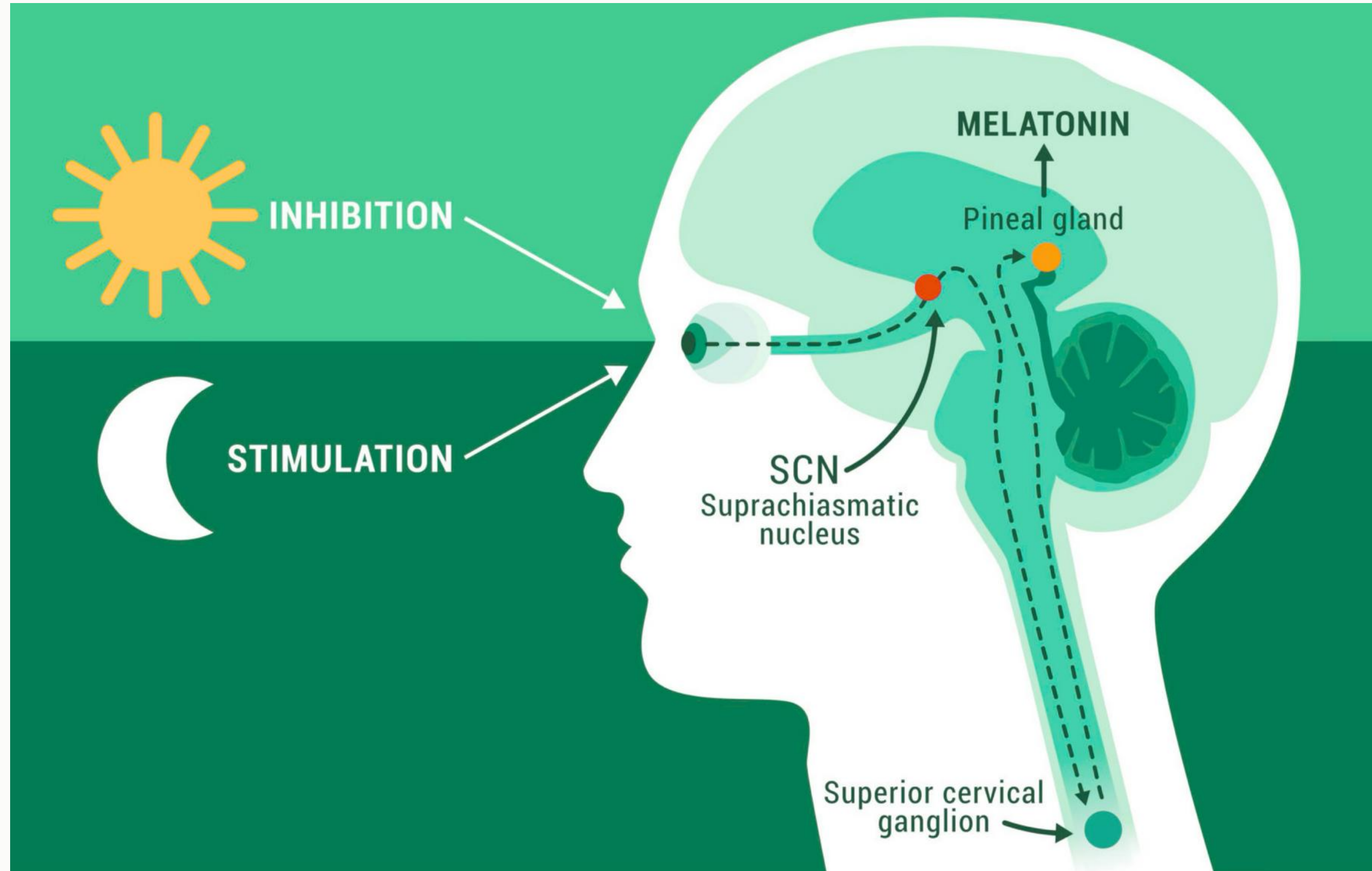
Wat je overdag doet, beïnvloedt je nacht.



Active Light

The background of the slide features a scenic view of a body of water with several islands under a sky transitioning from orange to blue. A grid of vertical and horizontal lines is overlaid on the image, with bright light sources at the intersections, creating a pattern of light and shadow across the landscape.

- Je brein heeft een **interne klok** → circadiaans ritme.
- Daglicht = energie, donker = slaap.

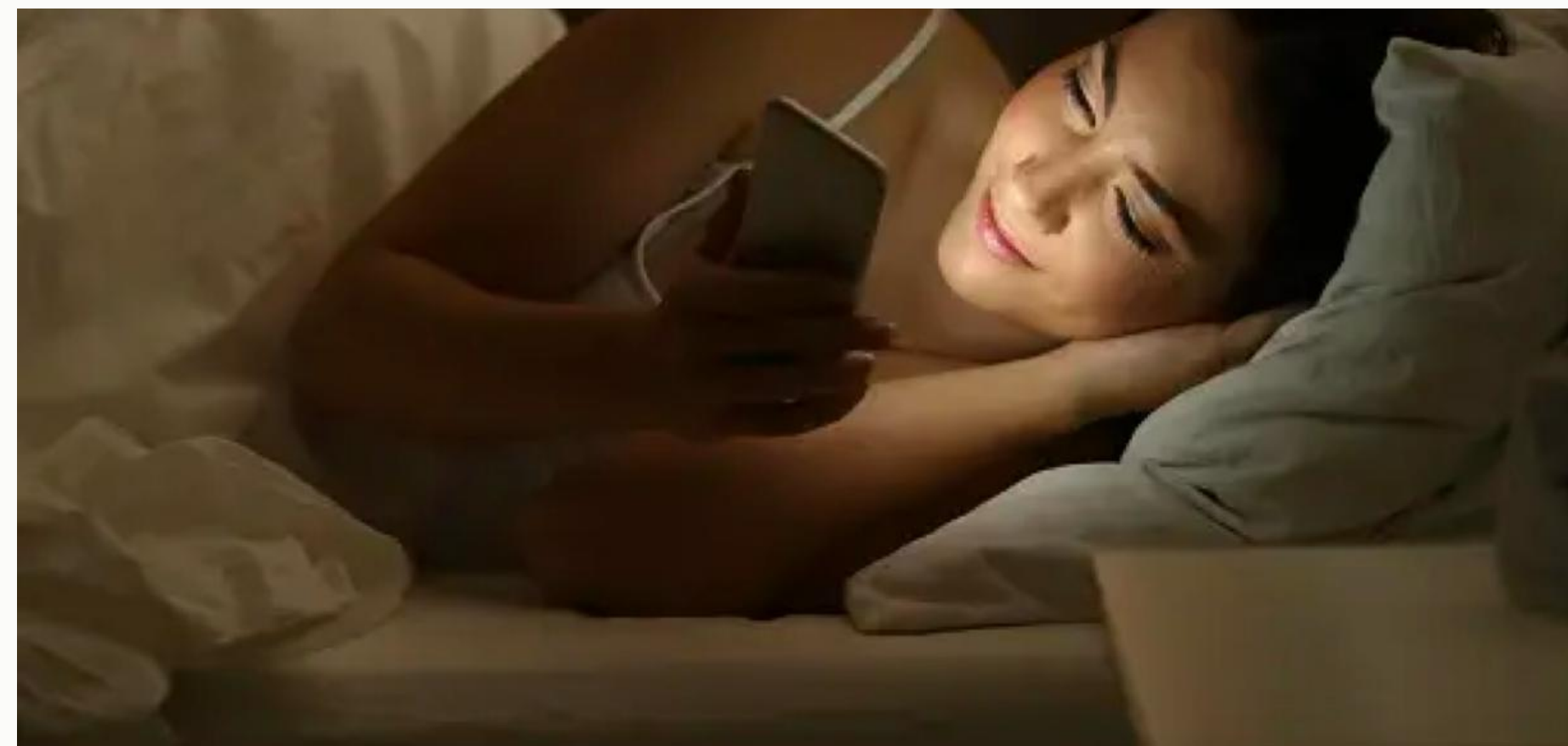
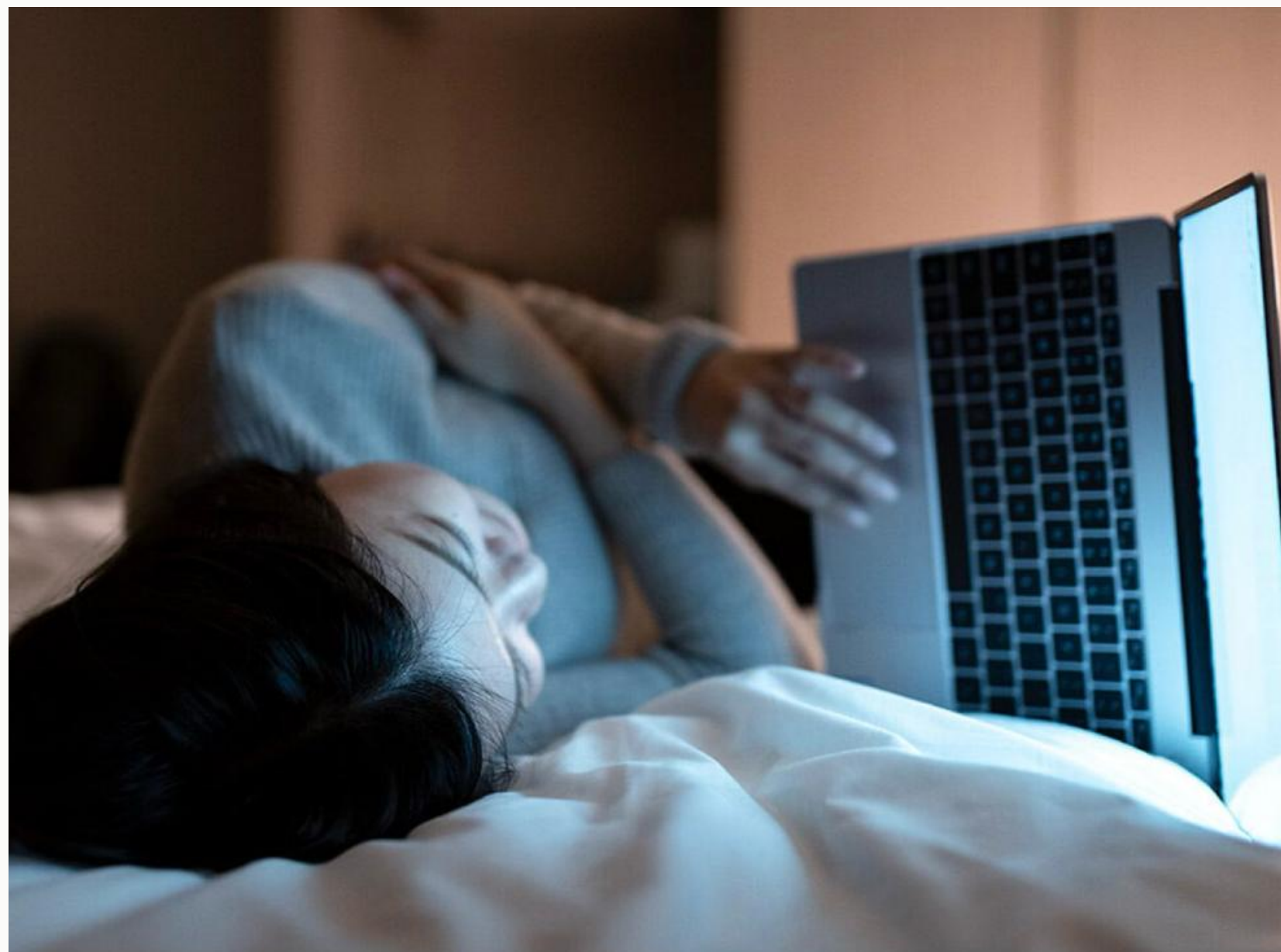


A woman with dark hair tied back, wearing a white textured bathrobe, is smiling and looking out a large window. She is holding a white mug with both hands. The window shows a blurred cityscape with buildings and a clear sky.

Meer daglicht overdag → meer serotonine → meer geluk.

Meer serotonine → meer melatonine → beter slapen.

Minder schermtijd



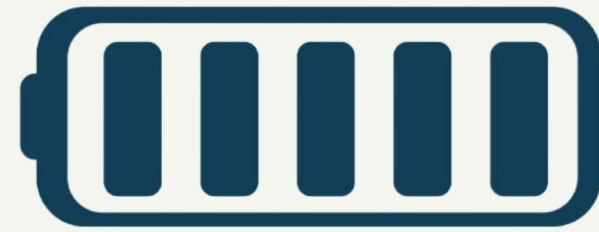
Mogelijke oplossingen

Zo donker mogelijk tijdens de nacht.



Blue light blocking glasses





04

Slaap:
Aan de slag! Tips om beter te slapen



Yoboo: 3 Energiebronnen



RUST



BEWEGING



VOEDING





RUST

1

De verschillende hersengolven

2

Hoe je je ochtend start, bepaalt je hele dag.

3

Tips om beter te ontspannen en je slaap te bevorderen



Je lichaam heeft ongeveer **3 uur** nodig om van actief naar rust te gaan

Gamma (35–100 Hz)

Inzicht & creatieve flow
(hoogspanningslijn)

Beta (12–35 Hz)

Actief denken & stress (snelweg).

Alfa (8–12 Hz)

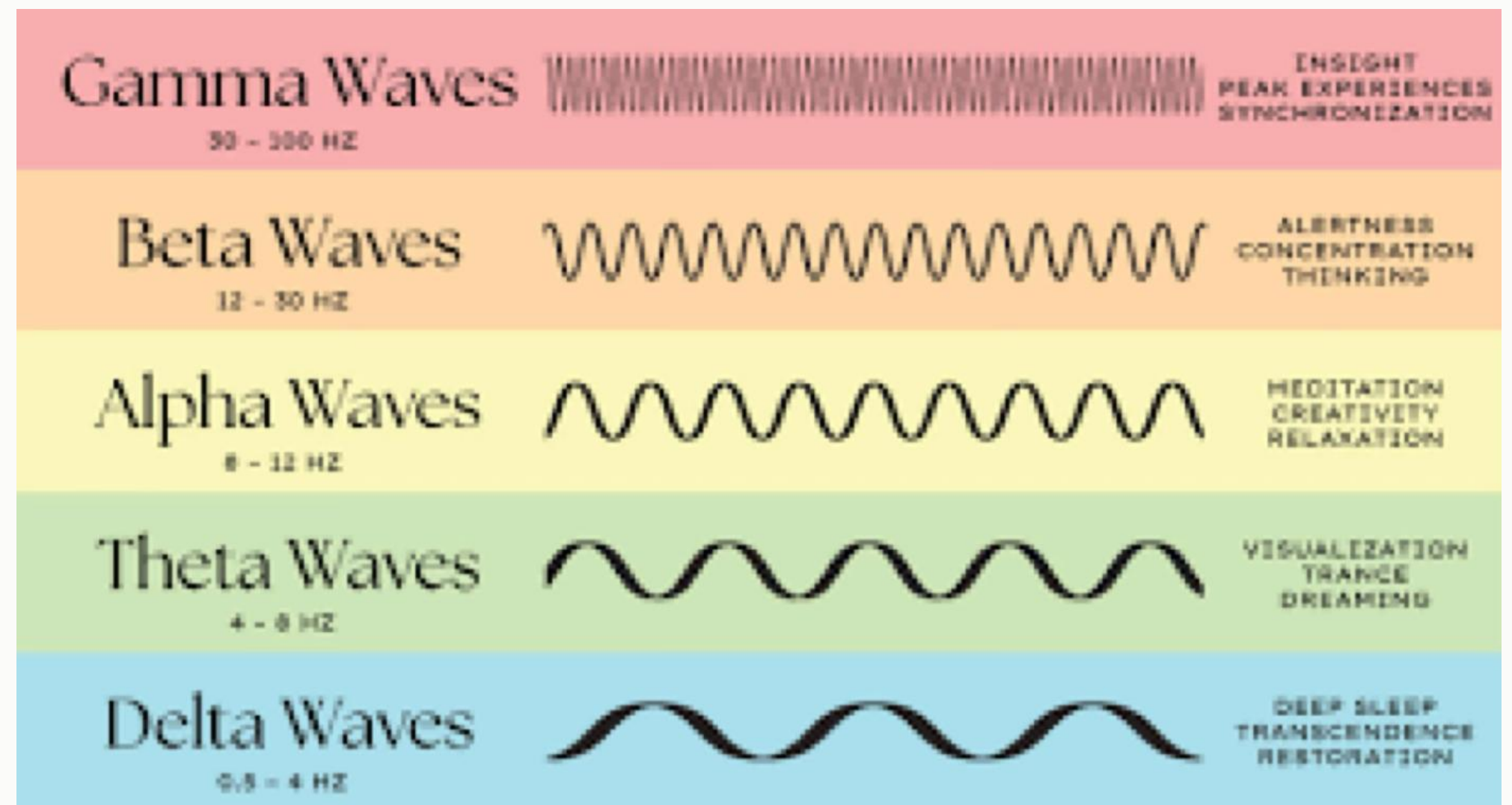
Ontspanning & kalme focus (chill-strand).

Theta (4–8 Hz)

Dromen & intuïtie (droomtunnel)

Delta (0,5–4 Hz)

Diepe slaap & herstel (nachtploeg).



“Blij met vandaag,
morgen bekijk ik het
opnieuw.”

“Oh nee, ik ben die
mail vergeten te
sturen... straks loopt
alles mis.”



Je laatste gedachte van de dag beïnvloedt de
ochtend
Vervelende gedachten opschrijven kan rust geven

Hoe je je ochtend start, bepaalt je hele dag.

Starten aan 200km/u

- Mails & socials checken
- Piekeren = monkey mind
- Tsunami van prikkels

Rustige ochtend

- Geen socials/mails in 1e uur
- Daglicht, koffie, rustig ritueel
- Start op je eigen golven

Tips om beter te ontspannen



Binaural beats

Geluidsillusie via koptelefoon:
2 tonen → brein rekent verschil uit.



Yoga Nidra & Meditatie

Werkt vooral in de Theta-golven (tussen waken en slapen).

30 minuten Yoga Nidra ≈ 3 uur slaap.

Tips om beter te ontspannen



Ademhaling

Eenvoudige technieken: **4-7-8** of **box breathing**



Warm bad

Warm bad of sauna zorgt voor een snellere, diepere slaap.



Temperatuur

ideale slaapkamertemperatuur: rond 18 à 18,5 graden.

Wat met middagdutjes?



Yoboo: 3 Energiebronnen



RUST



BEWEGING



VOEDING



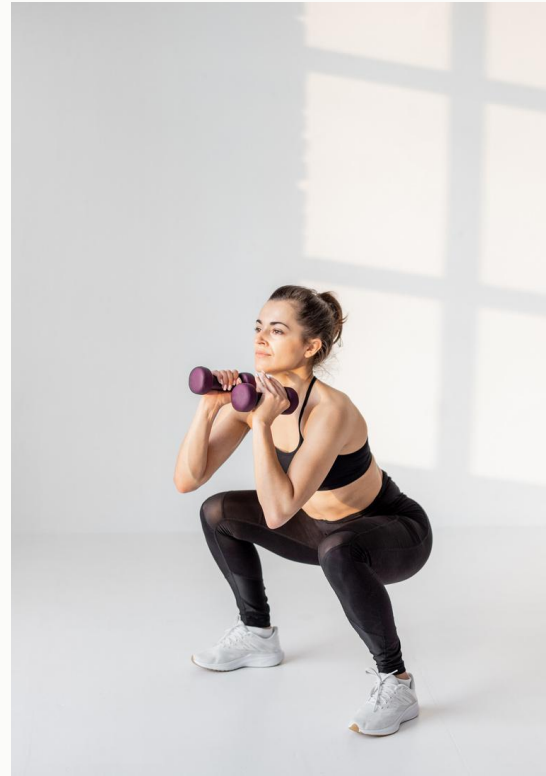


BEWEGING

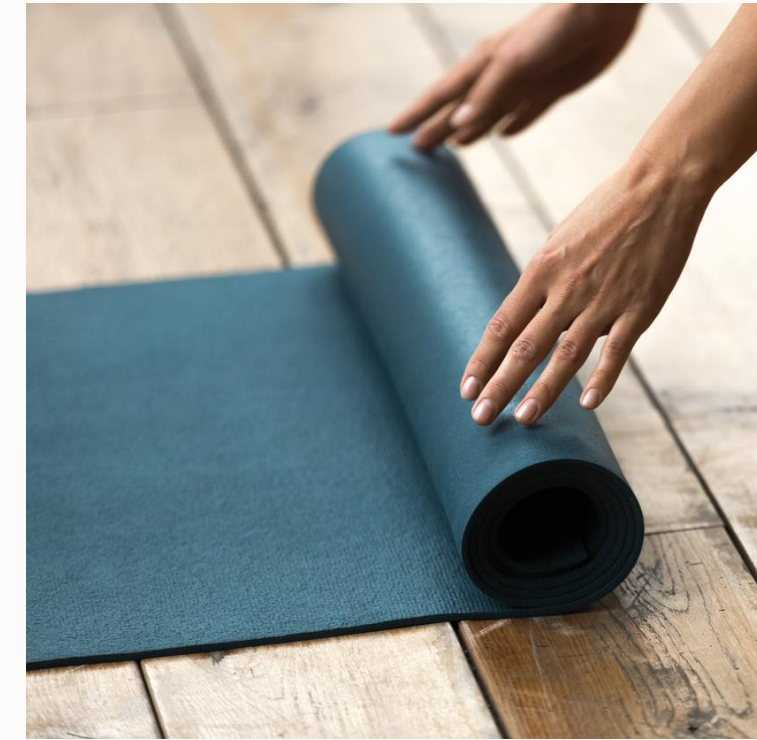
- 1 **Timing en intensiteit tellen: beweeg op het juiste moment**
- 2 **Do's and Don'ts bij bewegen/sport**



Ochtend



Avond



Marathons lopen = geen must

20 minuten bewegen
kan je slaapkwiteit
tot 30% verhogen.

Yoboo: 3 Energiebronnen



RUST



BEWEGING



VOEDING



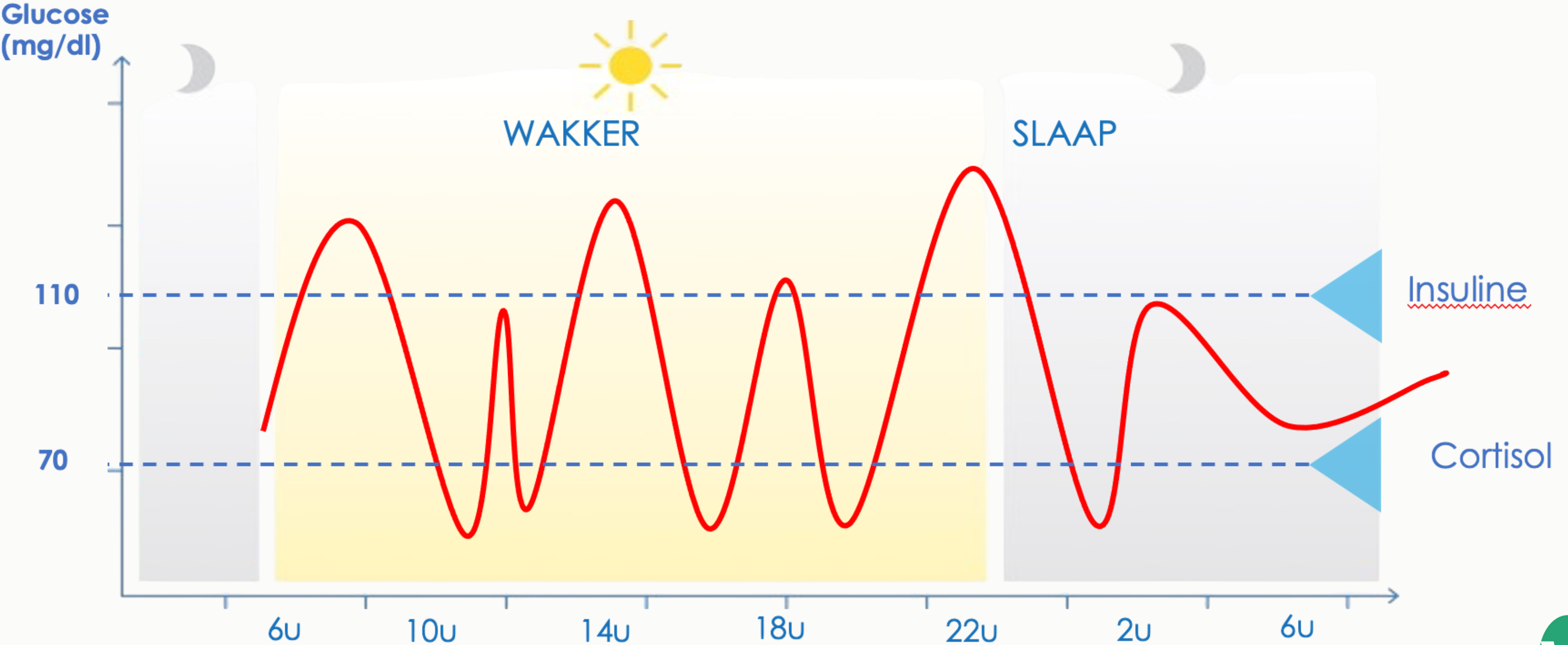


VOEDING

- 1 De invloed van suikers en vetten op je slaap**
- 2 Cafeïne en alcohol verminderen de slaapkwaliteit**
- 3 Laat eten zorgt voor een minder diepe slaap**



Suikers en vetten

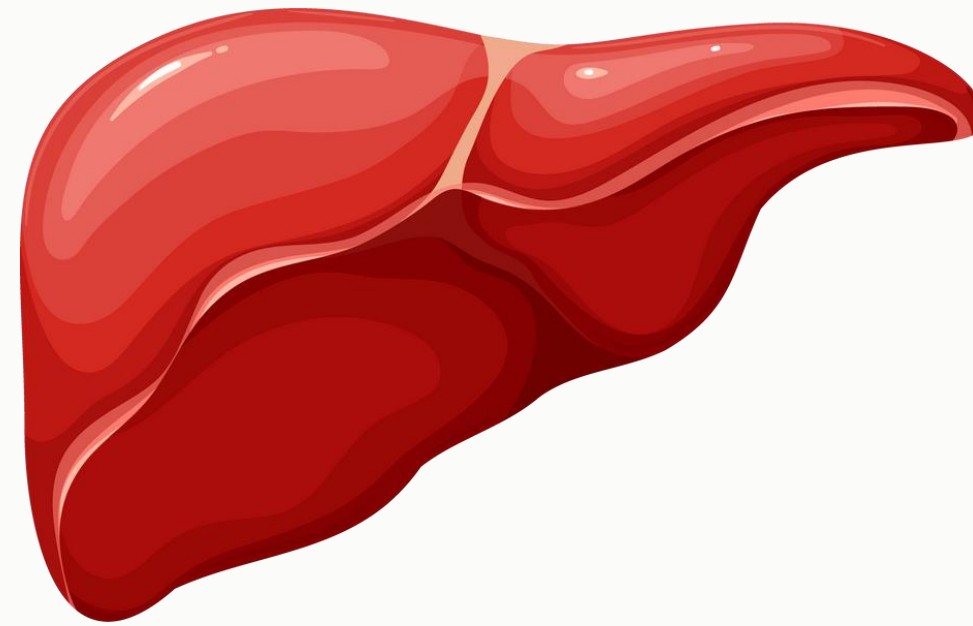


Alcohol



...daling van
slaapkwaliteit bij

- **2 consumpties** alcohol voor mannen
- **1 consumptie** alcohol voor vrouwen



Extra nachtwerk voor jouw
lever



Caffeïne, Theïne en theobromine



Verhoogt alertheid

Kan bloeddruk wat verhogen

Houdt stresshormoon cortisol hoger



Tijdstip van de maaltijd



Niet meer eten voor slapengaan
of tijdens de nacht

Keuken dicht **3u** voor bedtijd.
Heb je toch trek? Kies voor een
warme drank, zoals thee 🍵
(geen koffie).

Concrete acties om je slaap te verbeteren rond rust, beweging en voeding



Regelmaat is koning:
Ga elke avond op
hetzelfde uur slapen

Gun je ogen natuurlijk
licht na het ontwaken



Beperk
alcohol
's avonds

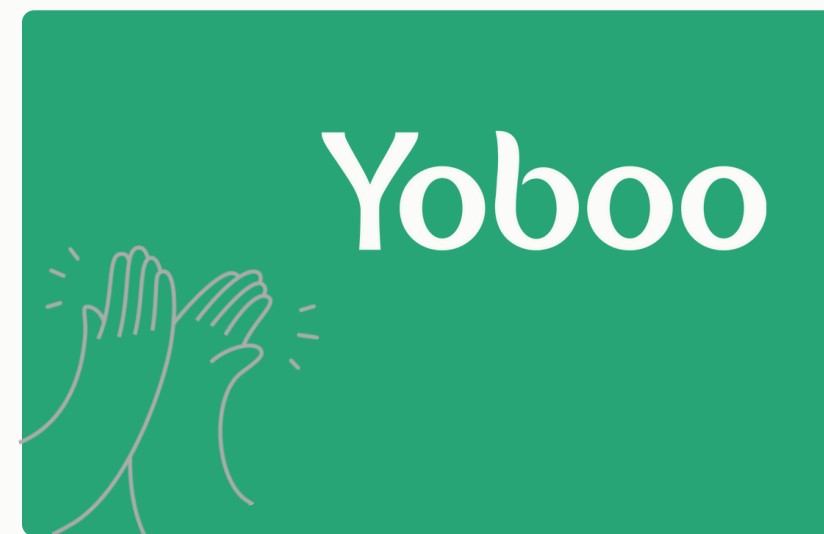
Zorg voor een ideale
kamertemperatuur
en verduistering



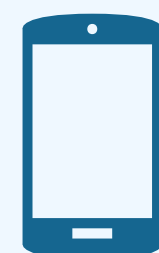
Kies voor
cafeïnevrije
dranken
na 14u.



Beweeg regelmatig
doorheen de dag



Ga voor
lichte cardio



Beperk
schermgebruik en
blauw licht in de
avond

Beperk een zware
maaltijd in de avond



Kies 's avonds voor
rustige beweging (yoga,
stretchen, wandelen)



Ga voor min. 7,5u
slaap / nacht

Never underestimate the power of small **Yoboo** habits.

1 uur minder slaap per nacht = 365 uur slaaptekort per jaar.

Geen 30 min beweging per dag = +180 uur stilzitten per jaar (22 volle werkdagen).

Dagelijks een frisdrank = 55 liter per jaar (15 kilo suiker).



1. Download de app
2. Ga zelf aan de slag met acties
3. Boek jouw Yoboo-momentje met een coach

Yoboo

Bedankt voor jullie
aandacht!

