

# Milco Linssen is dubbel slaapexpert

## SLAAP LANGER EN DIEPER DOOR

Een nacht in bed liggen betekent voor de meesten nog niet dat je ook goed slaapt. Het begint met de vraag 'Wat is goed slapen?'

Iedereen herkent wel het gevoel dat je denkt goed geslapen te hebben, maar toch niet fit bent. Dat is precies de essentie van het probleem: te kort, te onrustig en te weinig diepe slaap. Het merendeel van de mensen heeft er last van.

De oorzaak is vooral dat we denken dat slaap zo vanzelfsprekend is, dat je wel slaapt als je simpelweg gaat liggen. Dat is helaas

niet zo, maar het goede nieuws is dat je het kunt leren om goed te slapen.

Milco Linssen ontwierp in 2015, na een paar jaar onderzoek, een geheel nieuw hoofdkussen. Een van de belangrijkste oorzaken van onrustig slapen is namelijk dat de meeste mensen 'worstelen' met hun kussen. In gesprekken met klanten ging het echter telkens over wat je nog meer kunt doen om langer diep door te slapen.

Hij deed nog eens twee jaar onderzoek naar alle factoren die van invloed zijn op je slaapkwaliteit.

Hij ontwierp een innovatief nieuw hoofdkussen en komt nu met een fris, revolutionair boek over hoe je kunt doorslapen. Zijn doel: minimaal 1 miljoen mensen helpen doorslapen.



**Boven**  
Pritcher Classic  
hoofdkussen



Al die inzichten vertaalde hij naar 'codes'; dat werden er uiteindelijk 10. Van hoe slaap werkt, wat slaapverstoorders zijn, hoe je onrustige gedachten temt, tot wat je kunt doen als je toch ongewenst wakker wordt.

Het boek komt in de loop van dit jaar uit en inmiddels geeft hij er volop slaapsessies over. Milco introduceert onder andere de 3X8 methode. Deze is gebaseerd op het feit dat je slaap niet, zoals energie in een batterij, kunt opslaan voor later gebruik. Als je 3 keer 8 uur per week voldoende diep slaapt, kun je uitstekend functioneren en heb je volop energie om te genieten.

*De Slaapcode* is ideaal voor organisaties die hun medewerkers iets

willen geven dat voor iedereen van grote waarde is: fijner slapen, beter presteren en meer genieten.

In 40 à 60 minuten neemt Milco je mee in de wereld van de slaap: hoe je lichaam omgaat met slaap, wat slaapverstoorders zijn en hoe je ze kunt controleren, zodat je beter doorslaapt. Je ervaart zelf ter plekke hoe je kunt spelen met comfort.

*De Slaapcode*  
[deslaapcode.nl](http://deslaapcode.nl)

*Pritcher Pillows is het gepatenteerde hoofdkussen waarin je niet wegzakt, dat precies de juiste ondersteuning geeft in de nekholte. Ultralicht, compact en met aanpasbaar comfort.*  
[pritcherpillows.com](http://pritcherpillows.com)