

*Wat iedereen
zou moeten
leren*

deslaapcodeTM

**De verloren kunst
van jezelf opladen
met slaap**

Slaapkwaliteit bepaalt 1 op 1 je energie en je veerkracht.
Het schiet er vaak - ongemerkt - bij in, terwijl het je ultieme natuurlijke moment van rust is om volledig op te laden. Leer in 1,5 uur de 5 revolutionaire Slaapcodes, waarmee je altijd 100% opgeladen opstaat.

www.deslaapcode.nl | (+31) 06 45352077

87%

van de medewerkers ligt wakker door het werk

Slaap = fitness

Als je met je hoofd werkt dan is slaap-
kwaliteit 1 op 1 gerelateerd aan je
performance.



Op een unieke manier ontdek je de codes om door te slapen.

Van koffie lig je niet wakker...

We deden iets dat niemand eerder deed met als resultaat 5 codes om altijd fit op te staan. We onderzochten alle slaapadviezen op wetenschappelijk bewijs én praktische toepasbaarheid. En wat bleek: vrijwel geen enkele kwam erdoor. Van drink geen koffie tot vermijd blauw licht. Ze gaan allemaal voorbij aan het echte probleem, namelijk: nadenken. Vooral over werk (87%).

Wat je leert?

- Wat is echt van invloed op je slaap.
 - Hoe je brein omgaat met onrustige gedachten.
 - De 5 codes voor focus en ongestoord doorslapen.
- Sta elke dag 100% fit op en ontdek hoe je niet wakker hoeft te liggen door bijvoorbeeld werk.

Direct resultaat

De masterclass - Slaap je Fit - is de makkelijkste, leukste en zinvolste manier om snel en effectief je organisatie een boost te geven.

Je kunt één masterclass boeken voor één groep, maar ook een inloopdag, voor veel mensen. In company of online.

Goed voor mens & organisatie.

Inclusief het unieke online 21 dagen programma.

Waarom De Slaapcode boeken?

87% van de medewerkers slaapt onrustig door/over het werk. Dat kost veel geld in productiviteit en verzuim (77% is PSA gerelateerd). Sport is goed, gezond eten is goed, **slaap heeft verreweg de meeste impact op prestaties van iedereen; elke dag opnieuw.**



Rocket performance

Wil je beter presteren? Verhoog je slaapkwaliteit en alles wordt beter! Het mooie: iedereen kan het en iedereen heeft er baat bij.



Verlaag sterk verzuimkosten

Verzuimkosten (kort en lang) zijn belachelijk hoog. Realiteit: +70% is direct gerelateerd aan mentale veerkracht. Verhoog dat en je bespaart.



Leuk, zinnig én toepasbaar

Ken je iemand die niet beter wil slapen? Van alles dat je kunt doen voor meer energie en een beter leven, is slaap de makkelijkste en effectiefste.

