

# Slaap is de echte fitness booster

*Slaap is bedoeld om jezelf op te laden en heeft meer invloed op je dagelijkse leven dan eten en bewegen. Het schiet er vaak bij in, terwijl je in dezelfde bedtijd ook 100% kunt opladen. Wat is het probleem en hoe kan het beter?*

## **We worden gek gemaakt voor bewegen en gezond eten, maar de echte gezondheidswinst zit in gezond slapen.**

Als je wilt genieten van lange dagen voor je werk, familie en hobby's moet je fit zijn. Klinkt logisch maar dat is het niet. Het blijkt dat de meeste mensen niet de hoeveelheid slaap en vooral slaapkwaliteit krijgen om fit de dag door te komen. Zonde voor je levenskwaliteit.

## **Het effect van sporten en gezond eten op je fitheid is beperkt**

Gezond eten en bewegen is onomstotelijk belangrijk voor gezondheid, echter het effect op je fitheid - oftewel, kom je de dag energiek door - is beperkt, daarvoor is slaap nodig.

Alleen slaap maakt je fit en dus is slaapkwaliteit gelijk aan je fitheid, oftewel je energie voor de dag, zowel mentaal als fysiek. Echter slaap wordt door de meeste mensen onderschat en overschat. Onderschat omdat men niet de invloed kent en overschat omdat men denkt goed te slapen, maar ongemerkt veel energie misloopt.

Dat heeft nogal wat gevolgen. Wie niet goed uitgeslapen is, heeft een korter lontje, presteert minder (werk of studie), hoopt stress op en heeft minder energie voor alles.

## **Waarom slaap weinig aandacht krijgt?**

1. Mensen zijn zich niet bewust van het belang en overschatten hun slaapkwaliteit, terwijl in werkelijkheid iedereen beter kan slapen met een direct positief effect.
2. Slaap wordt zwart-wit geframed. Je slaapt of goed of slecht, en als je slecht slaapt zul je wel problemen hebben; volledig onjuist, maar daardoor heeft niemand het over slaap zoals we het wel hebben over bewegen of voeding.
3. Mensen weten niet wat goed slapen is en hoe dat praktisch te doen. Dat komt grotendeels door de slaapadviezen die achterhaald zijn. Het nummer één advies 'Drink geen koffie' (en de meeste anderen) is achterhaald. Toch krijg je het steevast voorgeschoteld. Het betekent dat de huidige slaapadviezen niet effectief zijn. Men snapt dat en haakt dus af.

## **Slaapadviezen blijken niet effectief omdat ze het probleem niet oplossen**

Het wemelt van coaches op elk gebied. Het probleem is dat het merendeel enkel wat kopieert en niet de vraag stelt of het waar is of effectief. Tien tegen één dat het draait om: 'Drink geen koffie, vermijd blauw licht en doe ontspanningsoefeningen'. Zaken die - inmiddels - aantoonbaar niet kloppen. Je ziet dit op bijvoorbeeld Youtube op massale schaal waarbij één onderwerp door duizenden mensen op vrijwel dezelfde manier wordt belicht, ook door academici.

Slaapadvies nummer 1: 'Drink geen koffie' is een mythe die voortkomt uit de reclame van koffiefabrikanten en daardoor ook in stand wordt gehouden. In een recent onderzoek werd een groep cafeïne in water gegeven en een andere groep ging naar een hippe koffiezaak. De eerste groep gaf aan geen enkel effect te ervaren terwijl de tweede groep zich wat fijner voelde.

## **Om slaapkwaliteit te verhogen moet je op nul beginnen**

Elke verbetering begint met de vraag "Wat klopt er van het bestaande?" Dat is wat Milco Linsen deed. Hij ontwikkelde een nieuw hoofdkussen vanuit de vraag "Wat is een goed hoofdkussen?" Al snel ging hij klanten vragen naar hun ervaringen met slaapadviezen. Dat leverde zo'n 8000 reacties op. De rode draad was dat mensen er eigenlijk niets mee konden. Daarop startte hij een literatuuronderzoek waarin hij alle reguliere slaapadviezen probeerde te herleiden naar wetenschappelijk bewijs. Het resultaat was dat het merendeel niet te herleiden was en veelal alleen onderzoek liet zien dat het tegendeel bewees.

## **Empirisch onderzoek omgezet naar een praktische methode**

Hij constateerde tevens dat slaapstoornissen snel geprojecteerd worden op mensen die geen slaapstoornis hebben. Slaapstoornissen zijn bijvoorbeeld slaapapneu of depressie; niet te verwarren met matig slapen omdat je aan je werk denkt! Je hebt dan geen therapie of een slaappil nodig, maar een manier om je gedachten tot rust te krijgen. Het is iets waar iedereen last van heeft. Het betekent ook dat vrijwel iedereen zijn/haar slaapkwaliteit kan verhogen en daarmee direct meer (mentale) energie.

## **Verband en oorzaak**

Wat er in hoofdzaak mis is met reguliere slaapadviezen is dat ze een verband *kunnen* hebben met slaap, maar niet de oorzaak van matig slapen wegnemen. Om in de koffie metafoor te blijven: niemand wordt om 02.00 wakker door dat kopje espresso de vorige avond, wel door onrustige gedachten. Zelfs het duurste matras ter wereld voorkomt niet dat je gedachten je wakker maken. Dat wil niet zeggen dat een goed matras niet van invloed is op je slaap, maar geen oplossing voor het hoofdprobleem.

## Tips hebben geen zin

Het probleem met reguliere slaapadviezen is dat ze veelal niet werken, maar ook de suggestie dat je met een paar tips je slaap kunt verbeteren. Als dat zo zou zijn, zouden niet honderdduizenden mensen slaappillen slikken. De door Milco ontwikkelde methode is gebaseerd op hoe je instant rust in je hoofd kunt creëren. Gebaseerd op wat door de eeuwen heen bewezen is, wetenschappelijk te herleiden is en praktisch toepasbaar is door iedereen.

Voor professionals die 'met hun hoofd' werken is slaap 1 op 1 gerelateerd aan hun performance, en dat geeft het belang van slaap weer.

Meer informatie:

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