

# We denken goed te slapen en dat koffie je wakker houdt.

Wat als blijkt dat we maar matig slapen, en de meeste slaapadviezen nonsens zijn?

Je kunt gezond eten en bewegen wat je wilt, slaapkwaliteit is wat je energie geeft. Slaapkwaliteit is niet 8 uur in bed liggen, maar diep doorslapen. Diep doorslapen is wat je oplaadt en dat kan voor iedereen veel beter. Het mooie? Slaapkwaliteit is gratis en kost geen inspanning. Zelfde tijd, dubbel resultaat.



Milco Linssen  
Onderzoeker en auteur  
van de Slaapcode.

## Leer eenmalig de 5 slaapwetten en sta de rest van je leven 100% opgeladen op

De 5 slaapcodes zijn 5 revolutionaire slaapwetten die je controle geven over je slaap. Ze vervangen alle reguliere slaapadviezen, van drink geen koffie, tot ontspan meer. Al die adviezen blijken grotendeels mythen te zijn.

Het blijkt dat je bijvoorbeeld om 02.00 's nachts niet wakker wordt door dat kopje koffie, maar door gedachten over je werk, familie, relatie, kinderen, alles dat je bezighoudt.

Het gevolg is dat je onbewust en ongewild veel diepe slaap mist en daardoor feitelijk niet goed oplaadt waardoor je dag én veel minder soepel gaat dan kan, en je veel minder energie hebt voor werk en plezier.

## Breng je slaapkwaliteit naar het hoogste niveau en ervaar weer energie voor hele dagen, om te genieten & presteren

Feitelijk | Eenvoudig te leren | Praktisch toepasbaar

'Slaap je fit', is het revolutionaire programma waarin je in 1,5 uur leert doorslapen om 100% fit op te staan

### ONDERWERPEN

1. Wat heeft invloed op slaap, en wat niet?
2. De rol van comfort en hoe héérlijk te liggen.
3. Hoe gaat je brein om met gedachten?
4. Hoe je met de 5 Slaapcodes in 2 minuten gedachten voor het slapen gaan gerust kunt stellen zodat je diep doorslaapt en 100% opgeladen opstaat.



## Start nu gratis

21 (video) lessen van 5 minuten leren je voor de rest van je leven doorslapen en 100% fit opstaan.



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