

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Beter slapen is zoveel meer dan beter slapen alleen	8
Inleiding	12

DE JUISTE MINDSET CREËREN 14

Ben jij jouw slaapprobleem?	16
Je doet het zelf, dat slaapprobleem	18
Alles wat je aandacht geeft groeit	19

WAT IS SLAPEN? 34

De slaapfasen	36
Slaapcyclus	38
Nog even over de functie van de remslaap	38
Slaapvoorwaarden	38
Aantal slaapuren	40
Checklist slaapvoorwaarden	46

HORMONALE EYEOPENERS 50

Slaaphormonen	52
Wat is melatonine?	53
Wat is cortisol?	53
Hoe melatonine en cortisol samenwerken	54

Bloedsuikerhuishouding en de hormonen	55
Circadiaans ritme	56

SLAAPSTOF TOT NADENKEN 60

Slapen is geluk	62
Serotonine	62
Dopamine	63

TROOSTVOEDING EN TROOSTGEDRAG 70

Quick fix	72
Hoe raakt dit systeem nu verstoord?	75
De invloed van het endorfinesysteem op onze slaap	76

DE EFFECTEN VAN VOEDING 82

Eten, eten en nog eens eten	84
Eten = ontsteken	84
Stress en de andere 2 systemen	85
Insulineongevoeligheid	88
Slecht slapen leidt tot overeten	89

SLAAPVITAMINEN 92 ADEM IN, ADEM UIT 136

Beter eten = beter slapen	94
Macronutriënten:	
Koolhydraten	94
Macronutriënten: Eiwitten	100
Macronutriënten: Vetten	104
Micronutriënten: Vitaminen en mineralen	107
Micronutriënten: Vezels	108
Micronutriënten: Water	109
Alcohol	110
Anti-nutriënten	110

KOM IN BEWEGING 118

Begin je dag meteen	118
Bewegen, de sleutel tot succes	121
Gemak dient de mens niet, het maakt de mens zwakker	122
Voordelen van bewegen	126
De beste beweegvorm	127
Het beste moment om te sporten	131

Actie en rust	136
Balans als toverwoord	140
Ademen als instrument	143
Ademen is als topsport	144
De basisademhaling	145

SPELEN MET HOMEOSTASE 156

Homeostase	158
Vormen van stress	158
Eustress en distress	160
Stress is ontsteken	160
Versterk je stresssysteem	161
Train jezelf met hormetische prikkels	162
QR-code	172
Inspiratie en bronnen	173