

Verbeter uw nachtrust

Test d.m.v. van de volgende vragen of uw nachtrust in orde is

Beantwoord de onderstaande vragen met 'Ja' als dit vaker dan een keer per week op u van toepassing is.

| | | Nee | Ja |
|-----|---|------------|-----------|
| 1. | Valt u 's nachts moeilijk in slaap? | | |
| 2. | Wordt u 's ochtends moeilijk wakker? | | |
| 3. | Slaapt u minder dan 8 tot 9 uur per nacht? | | |
| 4. | Wordt u 's nachts één of meerdere malen wakker? | | |
| 5. | Slaapt u in een kamer met enige vorm van licht of geluid? | | |
| 6. | Bent u 's ochtends moe als u wakker wordt? | | |
| 7. | Wordt u alleen wakker door een wekker? | | |
| 8. | Gaat u na 23u naar bed? | | |
| 9. | Staat u vroeger op dan 6u 's ochtends? | | |
| 10. | Gebruikt u medicatie om in slaap te komen? | | |

Als u twee of meer vragen met 'Ja' heeft beantwoordt dan moet u iets doen aan uw nachtrust. Vraag uw Personal Trainer naar het BioProfiel™ slaap protocol.