

10 tips voor een betere nachtrust

1. Het klinkt misschien vreemd, maar voldoende daglicht overdag, zorgt ervoor dat je 's nachts goed slaapt. Als je overdag voldoende daglicht krijgt, maakt je lichaam hormonen aan die je lichaam een seintje geven om 's nachts in het donker tot rust te komen. Zorg overdag dus voor voldoende daglicht, ook als je een groot deel van de dag binnenshuis bent.
2. Zorg voor een volledig verduisterde slaapkamer. Je lichaam komt namelijk pas echt goed tot rust als het helemaal donker is. Houd het licht van koplampen en straatlantaarns buiten met VELUX verduisterende raamdecoratie en je kunt ongestoord energie opdoen voor de nieuwe dag.
3. Keep it cool. Een aangename binnentemperatuur is essentieel voor een goede nachtrust. Als het te warm wordt, moet je lichaam harder werken om te herstellen. Warmtewerende producten die aan de buitenkant van een raam worden geïnstalleerd, zijn de perfecte oplossing. VELUX buitenzonweringen houden tot wel 73% van de zonnwarmte tegen voordat deze het glas raakt.
4. Zorg ervoor dat je raamdecoratie naadloos aansluit op je ramen. Zelfs de kleinste veranderingen in hoeveelheid licht kunnen de kwaliteit van je slaap verminderen. Verduisterende producten van VELUX sluiten perfect aan op elk VELUX dakraam, zodat lichtstralen van buitenaf geen kans krijgen om je slaap te verstoren.
5. Ligt je mobiel 's nachts naast je bed? Plaats het scherm naar beneden zodat je tijdens je slaap niet wordt gestoord als het scherm oplicht door meldingen van berichtjes.
6. Geluiden van buiten kunnen je uit je slaap houden. Denk ook eens aan VELUX dakramen met geluiddempend glas, deze verminderen het geluid van regen en hagel. Wist je dat onze rolluiken ook zo'n geluiddempend effect hebben?
7. Is je kamer te warm om in te slapen? Lukt het niet meer om je kamer af te koelen voordat je gaat slapen? Sluit dan je rolluiken of buitenzonwering voordat je 's ochtends het huis verlaat. Op die manier blijft je kamer dag en nacht heerlijk koel.
8. Plaats je bed zo, dat het slaapkamerraam zich achter het hoofdeinde van het bed bevindt. Op die manier heb je het minste last van lichten die op straat aan- of uitgaan.
9. Ventileer! Een goede dosis frisse lucht is goed voor je nachtrust. Tijdens je slaap stijgt de luchtvochtigheid en het CO₂-gehalte in je slaapkamer. Daarom is het essentieel om overdag goed te luchten, zodat je slaapkamer weer fris en fruitig is voor de volgende nacht.
10. Er is niets vervelender dan het gezoem van muggen als je net lekker in slaap wilt vallen. Een VELUX insectenhor laat frisse lucht binnen en houdt insecten buiten. De horren zijn eenvoudig te bedienen en passen perfect op ieder VELUX dakraam.