



EEN DUTJE DOEN: DE IDEALE POWERNAP

KAN JE SLAAPTEKORT INHALEN DOOR ÉÉN NACHT WAT LANGER TE SLAPEN? HET RUIMTEVAARTINSTITUUT NASA DEED RECENT ONDERZOEK NAAR HET INHALEN VAN SLAAP. UIT HUN ONDERZOEK BLIJKT DAT JE EEN SLAAPTEKORT NIÉT KAN INHALEN DOOR EEN NACHTJE EENS WAT EXTRA UURTJES TE SLAPEN.

EEN 'POWERNAP' BLIJKT WEL EEN GOEDE MANIER TE ZIJN OM JE SLAAPTEKORT IN TE HALEN. POWERNAPS ZIJN KORTE PERIODES VAN SLAAP. EEN UUR SLAAPTEKORT KAN JE VOLGENS HET ONDERZOEK INHALEN MET EEN DUTJE VAN ...90 MINUTEN. DAT LIJKT MISSCHIEF ONLOGISCH, MAAR IS HET HELEMAAL NIET: WANNEER JE EEN DUTJE VAN EEN UUR DOET, ZIT JE MIDDEN IN JE DIEPE SLAAP (OF REM-SLAAP) WANNEER JE WAKKER WORDT. JE ZAL JE DAN NET NOG VERMOEIDER VOELEN DAN ERVOOR. WANNEER JE 90 MINUTEN SLAAPT, HEB JE NORMAAL GEZIEN EEN VOLLEDIGE SLAAPCYCLUS DOORLOPEN EN KAN JE FRIS EN UITGERUST OPSTAAN. HEB JE GEEN TIJD OM 90 MINUTEN TE SLAPEN? PROBEER DAN MAXIMUM 25 MINUTEN TE SLAPEN: DE MEESTE MENSEN HEBBEN 25 MINUTEN NODIG OM IN HUN REM-SLAAP TE KOMEN EN DUS IN DIE FASE VAN 'DIEPE SLAAP' TERECHT TE KOMEN.