

Wintertijd. In de nacht van 24 op 25 oktober gaat de wintertijd in. Lekker een uurtje langer slapen zou je denken. Maar welk effect heeft dat op ons lichaam? Uit onderzoek (Britse enquête) blijkt dat onze slaap in de winter in kwaliteit toeneemt. We voelen ons gelukkiger en energiever. Helaas is dat effect maar van korte duur. Door de kortere dagen is het makkelijker om op tijd naar bed te gaan en liggen we daardoor vaker te woelen. Ook kan door een uur extra (of minder) slapen je biologische klok verstoord raken, ook wel jetlag genoemd. Over het algemeen duurt het ongeveer twee weken voordat je aan je nieuwe dag-nachtritme hebt aangepast. De wintertijd heeft niet alleen gevolgen voor je dagelijks ritme, het heeft ook een psychisch aspect. Zo kon je in de vorige nieuwsbrief lezen wat het effect van minder zonlicht in de herfst- en wintermaanden (invloed op ons slaap- en stemmingsgedrag) is. Vroeger was de zon onze enige lichtbron en leefde we ook volgens het ritme van de zon. Tegenwoordig zijn onze huizen en is onze omgeving volledig uitgerust met lichtbronnen. We kijken zelfs in bed nog even op onze smartphone. In slaap vallen duurt dan over het algemeen langer. Door het blauwe licht van je smartphone krijgen je hersenen een "wakker worden" signaal door. Onbewust beïnvloeden we onze biologische klok. Waarbij de één gevoeliger is dan de ander.

**HEB IK MIJN BIORITME
NET AFGESTELD
OP DE TWEDE BEL**

**WORDT HET WEER
WINTERTIJD**

Loesje

Heb je klachten? Raadpleeg dan onze tips!

- ◆ Neem je klachten serieus en accepteer dat de klachten er zijn (i.p.v. ze weg te drukken)
- ◆ Zorg voor voldoende vitamine D.
- ◆ Blijf voldoende bewegen, zoek de sportschool op i.p.v. thuis de blijven vanwege de weersomstandigheden.
- ◆ Zorg voor voldoende licht tijdens de dag, dit kan door een daglichtlamp te gebruiken en/of regelmatig naar buiten te gaan.
- ◆ Beperk het gebruik van je smartphone en/of pc tot dertig minuten voordat je naar bed gaat.
- ◆ Sta op een vaste tijd op en ga op een vaste tijd naar bed



CO-COUNSEL

COÖPERATIEF IN COACHING EN COUNSELLING

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl

NIEUW bij co-counsel het programma Mindful@Work. Dit is een effectief en preventief middel tegen stress, wat ook nog eens zorg draagt voor het vergroten van het werkplezier!! Een win-win situatie voor zowel de werknemer als de werkgever. Lees verder op de [website](#).

AGENDA:

3 NOVEMBER MAANDELIJKS INLOOFSPREEKUUR VAN 09.45 – 10.45 UUR BIJ GEZONDHEIDSCENTRUM DE SPRANK IN DE MORTEL. LEES VERDER OP DE [WEBSITE](#).
16 NOVEMBER LANDELIJK "WEEK VAN DE WERKSTRESS" MET VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN BIJ JOU IN DE BUURT. LEES VERDER OP DE [WEBSITE](#).