



5 STERREN BEOORDELING NRC

FLORIS WOUTERSON

SUPER SLAPEN

*Praktische lifestyle-principes
voor je beste nachtrust ooit*



AnderZ

volledig herziene editie: met extra hoofdstuk over onregelmatig werken

Wat anderen zeggen over Superslapen:

“Het boek *Superslapen* gunt de lezer een verfrissende kijk op slaap en hoe die kan worden geoptimaliseerd. Principes van goede slaaphygiëne, het nut van een goede matras of bed, de onderschatte invloed van onze voeding en darmflora, het belang van lichaamsbeweging en een geborgen slaapomgeving passeren de revue. Gekende en minder voor de handliggende adviezen worden op een toegankelijke wijze aangereikt. Het boek is heel praktisch geschreven en leest als een roman.”

Prof. Johan Verbraecken – Medisch coördinator Slaapcentrum UZ Antwerpen

“Wij geloven bij AZ erg in de kracht van de slaap. Dit omdat: ‘training werkt dankzij herstel’. *Superslapen* gebruiken we in ons topsportontwikkelingsprogramma om onze spelers op te leiden op dit belangrijke thema om blijvend op hoog niveau te presteren en te ontwikkelen.”

Bart Heuvingh – Hoofd topsportbegeleiding AZ & auteur van Talent van Morgen

“Jezelf en je gezondheid prioriteit maken begint bij goed slapen! Slaap je goed, dan kun je de rest ook veel effectiever aanpakken. Dat gun ik iedereen. Het boek van Floris geeft je hiervoor alle vooral praktische tools in handen.”

Chantal Groot – HR Specialist Vitaliteit Bakker Barendrecht

“Als we structureel niet goed slapen, brokkelt onze fysieke en mentale kracht af. Goed slapen is een basisvaardigheid die iedereen zou moeten beheersen. De beste die je hierbij kan helpen, is Floris Wouterson.”

Mark Tigchelaar – mede-oprichter Focus Academy en schrijver van Focus AAN/UIT

“Op het gebied van slaap is *Superslapen* echt de verschilmaker. Dit is hét boek dat ik als eerste aanbeveel als je slaap beter wilt begrijpen en echt goed wilt slapen. Het is ontzettend praktisch en vlot geschreven, waardoor het erg aangenaam leest.”

Nick Stöpler – Nederlands Bondscoach baanwielrennen duur

“Goed ademen en goed slapen zijn onlosmakelijk met elkaar verboden. Floris is mijn vraagbaak en ‘go-to-man’ wanneer het op slaapproblemen aankomt. Dit omdat hij zich volledig vastbijt in de nieuwste wetenschappelijke inzichten en onderzoek, en dat weet te vertalen naar bruikbare handvatten om slaapproblemen op te lossen. Ik kijk daarom ook erg uit naar de volledige herziene uitgave van zijn boek *Superslapen*.”

Dick Kuiper – Buteyko Instituut Nederland

“Vroeger sliep ik als Doornroosje, zelfs naast de lawaaierige aanvliegroute van Schiphol. Maar toen ik ouder werd, was dit ineens afgelopen en lag ik soms uren wakker. Dat werd steeds erger en overdag was ik daardoor soms kapot. Tot ik *Superslapen* las van Floris. Alleen al de eerste drie hoofdstukken waren echte lifesavers. Zijn boek heeft de manier waarop ik naar slapen kijk voor altijd veranderd. Tegenwoordig zie ik slaap als een onmisbare lifehack om goed te kunnen presteren. Niet alleen voor mij, maar ook voor de BV Nederland.”

Bob Zeegers – Oprichter vergelijkingswebsite HR Navigator en auteur van de bestseller HR met Ballen

“Uit eigen ervaring weet ik hoe belangrijk slaap en herstel is. Floris laat in zijn boek op een plezierige en laagdrempelige manier zien hoe je je prestaties met slaap en herstel drastisch kunt verbeteren. Laat deze tips niet liggen, zou in zeggen.”

Mark Tuitert – Olympisch kampioen, spreker en auteur

“*Superslapen* is een boek vol kennis, kunde en praktische tips voor energieke en gemotiveerde mensen op de werkvloer. Investeren in goede slaap; dat gun in elke organisatie! Lezen dus.”

Lieke van Griensven – Specialist duurzame inzetbaarheid & vitaliteit in de zorg

“Een goede gezondheid is het grootste kapitaal. De fundering van ieder leefstijlplan is een goede, helende slaap. De moderne tijd zit vol slaapverstoorders, dus moeten we ons wapenen met de juiste kennis en praktische handvatten. Stop je zoektocht naar een betere slaap, want dit boek van Floris biedt je een concreet en holistisch actieplan. Versterk je kennis, verbeter je slaap en geniet van radicaal meer levenskwaliteit. Aanrader!”

drs. Richard de Leth – Oprichter Leefstijlplatform & Bestsellerauteur OERsterk

“Mijn verwachting vooraf was dat ik in *Superslapen* een aantal slaaptips zou krijgen. Floris heeft een prettig leesbaar boek geschreven met praktische verdieping en verbreding van het onderwerp slaap. Het heeft mij echt ‘wakker gemaakt’. Zo sliep ik al tientallen jaren heel kort. Nu slaap ik langer en herstel ik aantoonbaar beter, waardoor ik fitter ben voor mijn werk als CEO van een groeiend marketingbureau. Ook mijn team maakt nu gebruik van deze waardevolle kennis.”

Aernout Leezenberg – Founder & CEO Hidden Profits Marketing

“Om super te slapen moet je lichaam op het moment van naar bed gaan klaar zijn voor een goede nacht slaap. In het boek *Superslapen* wordt kraakhelder uitgelegd hoe je met goed licht je lichaam optimaal voorbereidt op die diepe, herstellende nachtrust. Goed licht is het juiste licht op het juiste moment”.

Jan Denneman – Lichtexpert en voorzitter Good Light Group

“Hoe graag we ook met z’n allen goed willen slapen, die diepe, herstellende nachtrust is verre van makkelijk in een maatschappij waarbij er voortdurend licht, voeding en andere prikkels aanwezig zijn. Dit boek geeft je pasklare tips voor je beste nachtrust ooit.”

Siebe Hannosset – Expert in intermittent living.

“Sportteams betalen miljoenen euro’s voor peperdure spelers, op wie alle mogelijke medische zorg en voedingsdeskundigheid wordt losgelaten om hun prestaties te verbeteren. Alle effecten daarvan worden echter vele malen minder als een team dat ene ingrediënt niet in de gaten houdt: de nachtrust van de spelers. Ik zie dit keer op keer ook in mijn eigen omgeving bij jonge topsporters. Gelukkig is er het boek van Floris, zodat je geen excuus meer hebt om van slaap en herstel geen absolute topprioriteit te maken.”

Tom de Groen – Landelijk Topsport Talentcoördinator Expertisecentrum vo & Topsport (EVOT)

“Goed slapen is de meest effectieve oplossing voor bijna alle problemen. Een eenvoudige, maar zeer onderschatte oplossing ook. Floris is de man die je leert hoe jij nog meer uit je slaap haalt, zodat veel van je problemen verdwijnen als sneeuw voor de zon.”

Edwin Selij – Eigenaar van Hypnose Instituut Nederland en schrijver van de bestsellers Breek je vrij! en Je hebt het niet, je doet het

“Als mensen mij vragen wat ik moet doen om meer energie te krijgen en beter te presteren? Dan zeg ik altijd: ga eerder naar bed! Met Floris’ boek heb je alle strategieën in handen om je slaap drastisch te verbeteren. Elke minuut extra slaap is winst!”

Jochem Uytdehaage – meervoudig Olympisch kampioen, auteur en spreker

“Waarom ik zo enthousiast ben over de volledig nieuwe editie van *Superslapen*? Omdat het werkt! Het is echte eye-opener voor een gezond en evenwichtig slaappatroon. Lezen dus.”

Bjorn Thijs – eigenaar Building Perfection Personal Training

“Er is weinig wat je levens- en werkplezier zó kan helpen als goed en diep slapen. In *Superslapen* geeft Floris je een uitgebreide serie praktische tips om je slaap te upgraden. Lezen dus!”

Taco Oosterkamp – #1 bestsellerauteur en expert in productiviteit

“Ik dacht eerst: hoe kun je een boek schrijven met tips over slapen? Maar nu ben ik overtuigd! Een boek vol eyeopeners voor een goede nachtrust.”

Jelle de Jong – trainer-coach Uno-X Pro Cycling Team

“Floris reikt je een overzichtelijk plan aan om werk te maken van je slaap, zodat jouw lichaam tijdens je slaap alle goede en gezonde ‘werken’ voor jou verricht. Zoals je fit voelen, je honger reguleren, je zin doen krijgen in beweging, je toxinen beter afvoeren, je negatieve gedachten oplossen, je huid laten stralen en opstaan met een yes-gevoel! Ja, een boek kan je leven veranderen!”

Sonja Kimpfen – Synergie Coach

“Ik heb in 1980 al eens gezegd dat je de Tour wint in bed. Rusten is zó belangrijk. Ik had toen niet de faciliteiten die de renners nu hebben, maar wel de mentaliteit en het bewustzijn. Tegenwoordig stappen renners uit de bus en ligt hun eigen matras klaar, waar ze ook gaan. Dat is fantastisch!”

Joop Zoetemelk – Winnaar Tour de France

“Nachtrust is – net als gezondheid – een vaardigheid die bestaat uit het doorgronden van onderliggende systemen en je eigen biologie, en het verbinden met de natuurlijke prikkels waarvan we zo geïsoleerd zijn geraakt. Floris reikt je met dit boek alle praktische tools aan om je prestaties drastisch te verbeteren.”

Kasper van der Meulen – Eigenaar Mindlift Learning en biohacker

“Recent onderzoek heeft bevestigd dat verandering in denkpatronen de sleutel is om slapeloosheid te behandelen. In het boek van Floris ontdek je manieren om je eigen denkpatronen te doorbreken.”

Dr Patrick De Wit – Neuroloog en coördinator slaaponderzoek AZ Sint Jozef

“Super slapen leidt tot super prestaties!”

Min Hee Bervoets – Choreografe & coach

“Heel prettig leesbaar boek, vol met praktische tips om beter te slapen. No-nonsense, heerlijk concreet!”

Igor Sminck – Eigenaar www.lamplord.nl

“Eindelijk een verstaanbaar boek dat ook een aantal mythes in verband met matrassen en bedden doorprikt. Floris Wouterson heeft duidelijk ervaring in het adviseren van goed slaapcomfort.”

Thierry De Vos – Voorzitter De Slaapraad vzw

“Ik lag bijna elke nacht een paar uur wakker en sliep veel te weinig. De neuroloog kon weinig vinden nadat ik een nacht in het ziekenhuis had geslapen met allerlei meetapparatuur. Ook na honderden euro’s aan voedingssupplementen sliep ik nog steeds slecht. Toen kreeg ik van Floris een aantal suggesties die geen enkel gezondheidsnadeel hebben en heel prettig werken. Inmiddels slaap ik veel beter. Vannacht heb ik mijn gedroomde aantal uren slaap gehaald: 7,5 uur. En dat zonder farmaceutische middelen. Alleen maar door mijn gedrag in de avond aan te passen, iets anders te eten en te drinken en wat kleine veranderingen in de slaapkamer. Superbedankt, Floris!”

Aartjan van Erkel – Sales- en marketingexpert en meervoudig bestsellerauteur

“Goed slapen is een luxe die we ons helaas niet altijd kunnen veroorloven, vooral niet in een wereld die altijd ‘aan’ staat. Slaap is superbelangrijk om blijvend topprestaties te leveren. Dit boek geeft je de inzichten en tools om hier de juiste balans in aan te brengen.”

Michel Froget – Performing Artist

“Zelf heb ik al jaren last van slapeloosheid en zoals Floris Wouterson aan geeft, is hierover zoveel informatie te vinden dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Dit boek voorziet je van handige tools, adviezen en tips, die je ook echt in de praktijk kunt brengen. Stiekem weten we vaak wel wat goed voor ons is, maar toch doen we het niet altijd consequent. Floris leidt je stapsgewijs door de belangrijkste aspecten die je soms ongemerkt doet en je slaapprobleem in stand houden én reikt hiervoor verrassende alternatieven aan. Ik heb mij in ieder geval gerealiseerd dat ik heel snel op zoek moet naar een nieuwe matras.”

Ira Lutvica – Eigenaresse PiercingWorks

“Superblij dat ik Floris heb leren kennen, wat een kennis heeft die man in huis. Ongelooflijk, werkelijk alles weet hij van slapen. Welke vraag ik ook stel, hij weet altijd de beste tips te geven.”

Elma Maaskant – Eigenaresse Creative Cosmetics

“Ik ken niemand die zoveel weet over slapen. Floris heeft al zijn kennis in dit boek gestopt en het heel praktisch gemaakt. Iedereen die bang is om wakker te liggen zou zichzelf dit boek moeten gunnen.”

Ninke van der Leek – Businesscoach

“Floris is oprecht en gedreven om het leven van zijn lezers te verbeteren, hun slaap terug te claimen en/of meer te presteren met minder slaap. Met een heldere strategie van A tot Z!”

Ben Valks – Oprichter The Black Jaguar Foundation en auteur van No Risk, No Life

“Meer energie, een betere focus en meer zin in het leven. Dat is wat dit boek je als een prachtig geschenk kan geven.”

Chris Cotteleer – Bedrijfscoach, ondernemer & marathonloper

“Het belang van slapen is bij mij aangewakkerd door Floris. Zijn enthousiasme & mooie (levens)verhalen hebben mij doen beseffen hoe belangrijk het is om goed voor je lichaam te zorgen. Deze basis is mijn belangrijkste ingrediënt om succesvol te zijn op alle vlakken in mijn leven.”

Dennis van Leeuwen – Eigenaar Studio Maestro & Marketing Powerhouse

“Als wedstrijdpiloot in heteluchtballonvaren, met vroege ochtend- en late avondvaarten, krijg ik maar weinig slaap tussen de vaarten. Daardoor was ik vaak extreem uitgeput en kon ik me niet goed meer concentreren. Door mijn werk met Floris heb ik niet alleen geleerd om mijn slaappatroon maar ook om mijn energieniveau veel beter te reguleren. Het heeft een enorm verschil gemaakt in het behouden van mijn concentratie tijdens mijn vaarten, maar ook in mijn dagelijks leven. Floris’ manier van werken – vele kleine stapjes maken een groot verschil – maakte het makkelijk om mijn slaap- en eetpatroon te veranderen. Ik ben nu een van de top 10 vrouwelijke Europese ballonvaarders en kijk uit naar nog veel meer positieve wedstrijdervaringen.”

Sanne Haarhuis – Wedstrijdpiloot heteluchtballonvaren

“Floris is een ware slaapexpert die mij geen enkele keer heeft laten gappen bij het lezen van dit zeer boeiende boek! Super slapen kent zoveel factoren die moeten kloppen voor een goede nachtrust en die worden in dit boek zeer praktisch uitgelegd. Goed slapen heeft zoveel impact op je gehele leven, energie en geluk én zorgt voor meer balans!”

Bas Urlings – Burlings.nl | Plazatalk.nl

“Alles in het lichaam is met elkaar verbonden. We leren steeds meer over de invloed van onze voeding en leefstijl op onze gezondheid. Als je weet dat stress, voeding, beweging en zelfs ‘mijn’ onderwerp de darmflora, allemaal invloed hebben op hoe ons lichaam functioneert, verbaast het je vast niet dat ook slapen een belangrijk onderdeel is van gezond zijn en blijven. En ... al die dingen hebben ook weer invloed op elkaar! Floris zet dit in zijn boek helder uiteen én geeft praktisch advies over hoe je je slaap optimaal houdt. Welterusten!”

Nienke Gottenbos – Auteur van De Poepdokter

“We leren onszelf van alles aan. Maar op het gebied van slapen weten we vrijwel niets. Floris brengt daar verandering in. En terecht: want inmiddels weet ik dat onjuist slapen enorm veel impact heeft op wie je bent, wat je doet en de dagelijkse energie die je hebt. Hij brengt je zijn enorme hoeveelheid parate en praktische kennis over slapen op een luchtige manier bij in zijn boek. *Superslapen* is een belangrijk en toegankelijk boek en heeft het potentieel om miljoenen levens te veranderen. Bedankt, Floris!”

Alex van Ginneken – Online Business Coach | Investeerder | Online ondernemer

“Floris is, naast dat hij een ontzettend positief en gepassioneerd mens is, ook een echte slaapexpert. Als hij iets vertelt over slapen en factoren die een rol spelen bij slapen, luister ik altijd en maak ik veel aantekeningen. Dat zou overigens iedereen moeten doen ... Aangezien slaap een ontzettend belangrijke factor is die van invloed is op je geluksbeleving en stress, geef ik jouw kennis met alle liefde en plezier door aan de mensen met wie ik werk. Dat levert zonder uitzondering zeer positieve (slaap)resultaten op! Ik raad iedereen aan dit boek goed te lezen en vooral de tips in de praktijk te brengen. Daarmee kun je je slaap én de kwaliteit van je leven enorm verbeteren.”

Paul Boelens – Psycholoog & eigenaar van de internet psycholoog

“Als Floris vertelt over slaap, luister ik. Hij is de meest ervaren slaapexpert die ik ken. Floris droomt tijdens zijn slaap nog over slaap! Wil je op het hoogste niveau meespelen qua sport, business of persoonlijk meesterschap, dan is slaap je beste vriend en Floris de beste meester. Enjoy!”

Eelco de Boer – EelcoDeBoer.nl

*Voor mijn vrouw Natascha, mijn dochter Camille
en zoon Cedric, die het leven zo enorm waardevol
maken. Twinkle, twinkle little stars.*

SUPERSLAPEN

Floris Wouterson

AnderZ

INHOUD

Voorwoord door Tom Haak	13
Inleiding Voor je beste nachtrust ooit	17
1 Goed slapen is een kwestie van mindset	25
1.1 Startpunt: jouw persoonlijke slaapblauwdruk	26
1.2 Conditioneren en herconditioneren	29
1.3 Slaapkillers: klagen, rechtvaardigen en verwijten	37
1.4 Goed slapen doe je niet alleen	41
2 Duik nooit in bed zonder bescherming	45
2.1 Zin en onzin over matrassen	45
2.2 Vijf factoren die bepalend zijn voor je slaapcomfort	51
2.3 Checklist voor de beste keuze van matras, bedbodem en kussen	63
3 Creëer je eigen slaap-oase	69
3.1 Slaapkamer check-up	69
3.2 De invloed van technologie op jouw slaapkwaliteit	73
3.3 Elektrosmog en slaap	76
3.4 Breng je belangrijkste zintuigen tot rust	79
3.5 Change a little, change a lot every day	84
4 Maak van slaap je grootste bondgenoot	91
4.1 Creëer je eigen optimale slaapstrategie	92
4.2 Het belang van sterke slaaproutines	98
4.3 Vergeet de mythe van acht uur: slaap efficiënter	104

5 Een goede nachtrust begint op je bord	117
Stap 1. Kies voor 'echte' voeding	117
Stap 2. Kies de juiste eiwitten en aminozuren	119
Stap 3. Beperk koolhydraten en vermijd suiker	122
Stap 4. Doorbreek de vicieuze cirkel van alcohol, cafeïne en pepmiddelen	129
Stap 5. Let ook op wat je drinkt	132
Stap 6. Maak slim gebruik van supplementen	134
6 Meteen beter slapen met je ze brein	141
6.1 Wat heeft je spijsverteringsstelsel met goed slapen te maken?	141
6.2 Het belang van regelmatig detoxen	146
7 Zet je hersens stil en kom in beweging	159
7.1 Waarom (matig) bewegen zo belangrijk is om goed te slapen	159
7.2 Waarom ontspannen en rusten net zo essentieel zijn om goed te slapen	166
8 Onregelmatig werken en tóch goed slapen	177
8.1 Je bioritme beïnvloeden	178
8.2 Goed slapen begint met een doordacht plan	187
8.3 Rock Around The Clock-systeem	193
Nawoord	202
Bijlage 1 De 21 dagen slaapchallenge	205
Bijlage 2 Slaapdagboek	212
Bijlage 3 Slaapfasen	217
Bijlage 4 12-fasen-stressmodel	220
Over de auteur	224
Literatuur	228
Luisterboek	240

VOORWOORD

door Tom Haak

Toen Floris mij vroeg een inleiding te schrijven bij de nieuwe uitgave van zijn succesvolle boek *Superslapen* was mijn eerste reactie: ik ben niet de juiste persoon. Ik ben een superslaper, ik loop 15.000 stappen per dag, ik drink niet, ik eet gezond en piekeren is mij vreemd. ‘Maar,’ zei Floris, ‘het gaat natuurlijk niet om jou, maar om wat anderen aan mijn boek zouden kunnen hebben. Meer aandacht voor het persoonlijke welzijn van mensen, ook op de werkvloer, is een duidelijke trend, en daar kun je vast wat over zeggen.’

Bij het HR Trend Institute zijn we trendwatchers. We zijn op zoek naar trends op het gebied van werk, organisaties en mensen die werken. En meer aandacht voor het welzijn van medewerkers is inderdaad een duidelijke trend. Er waren tijden dat werkgevers zich niet bekommerden om wat medewerkers buiten werktijd deden. Het was zelfs *not done* om je als werkgever te bemoeien met het welzijn van je medewerkers. Dat is veranderd. Steeds meer organisaties zoeken manieren om hun medewerkers op verschillende gebieden te ondersteunen. Dit is ook een verwachting van medewerkers. Als organisaties zeggen dat de medewerker centraal staat, zullen ze dat ook moeten laten zien.

Een belangrijke langetermijntrend is personalisatie. Ben je, ook als organisatie, bereid en in staat om rekening te houden met de individuele behoeften, wensen en capaciteiten van je medewerkers? Personalisatie in het werk, maar ook personalisatie van de ondersteuning die je biedt. Ga er niet van uit dat iedereen dezelfde behoeftes heeft, maar probeer uit te vinden hoe je ieder individu op de beste manier kunt ondersteunen.

Lichamelijk en geestelijk welzijn staan duidelijk op de kaart. Ook op het gebied van financieel welzijn ondersteunen organisaties medewerkers die daar behoefte aan hebben. In een recent trendoverzicht noemden we dat er steeds meer aandacht lijkt te zijn voor de specifieke problemen veroorzaakt door menstruatie en de menopauze. Dit zijn vaak helaas nog taboeonderwerpen.

Praten over slapen is wellicht geen taboe, maar het is duidelijk dat slapen veel meer aandacht verdient, ook in organisaties. Een goede nachtrust helpt het versterken van geestelijk en fysiek welzijn. Goed uitgeruste medewerkers zijn productiever en creatiever.

Het aantal organisaties dat medewerkers helpt beter te slapen, door het onderwerp te agenderen en door bepaalde faciliteiten te bieden (aangepaste werktijden, tuk-ruimtes, slaapcoaching) is nog beperkt.

Het boek van Floris is een uitstekende start om medewerkers daar waar nodig te helpen om superslapers te worden. Ik ben er zeker van dat dit boek velen zal stimuleren om meer aandacht aan slaap te besteden. Met de vele tips en strategieën in dit boek kan iedereen zijn voordeel doen!

Tom Haak,
Oprichter van het HR Trend Institute



**‘Slapen is geen geringe
opgave, je moet er de hele
dag voor wakker blijven.’**

FRIEDRICH NIETZSCHE

INLEIDING

Voor je beste nachtrust ooit

Is goed slapen voor jou een uitdaging? Erger jij je ook zo als je weer eens ligt te woelen en te draaien, terwijl je de minuten of uren ziet wegtikken? Vraag jij je vaak af waarom je slecht slaapt terwijl slapen vroeger geen probleem was? Struin je het hele internet af voor de ultieme oplossing? Dan ben je niet de enige. De onophoudelijke stroom aan informatie die je kunt vinden over slaap – die elkaar ook vaak nog tegenspreekt – lijkt de kant op te gaan van alle nieuwe dieettrends die er zijn. Door die voortdurend veranderende richtlijnen vinden mensen het steeds lastiger om gezond te eten en dat lijkt nu langzaam ook te gebeuren op het gebied van slaap. Soms *denk* je dat iets goed is, maar is het tegendeel waar. Val je als een blok in slaap als je later op de avond intensief sport of juist niet? Is kort dutten overdag wel of niet verstandig als je slaapproblemen hebt?

Slaap is de ‘missing link’ voor excellente prestaties. In mijn ogen is slaap dan ook belangrijker dan eten en bewegen samen. Als je niet goed of te weinig slaapt, dan zie je vaak tegen de dingen op. Je bent moe, sneller prikkelbaar, kunt je minder goed concentreren en bent vergeetachtig. Wellicht heb je ook last van een verlaagd libido. Als je niet goed slaapt, dan is afvallen letterlijk hopeloos en de kans op blessures zo’n 40 procent hoger – en dit begint al na één nacht slaapttekort door een directe vermindering van de eiwitsynthese. Piekeren neemt de overhand en je wordt ’s morgens even uitgeput wakker als de dag daarvoor. Je bent vaker ziek en de langetermijngevolgen liegen er niet om: kanker, parkinson, alzheimer, depressiviteit, burn-out, diabetes type 2, hart- en vaatziekten – ziekten die allemaal in verband gebracht worden met slaapproblemen en (chronisch) slaapttekort. Je leeft korter als je te weinig slaapt, je leeft kor-

ter als je slaapmedicatie slikt, je leeft korter als je te weinig rustmomenten inbouwt, je leeft korter als je ... en zo kan ik nog wel even doorgaan.

In de afgelopen jaren heb ik als onderzoeker, auteur en coach het belang van slaap op onze levenskwaliteit bestudeerd. Ik heb tientallen boeken, onderzoeken en rapporten over slaap en slaapperelateerde onderwerpen gelezen. Het is echt ongelooflijk hoeveel kennis er inmiddels over dit onderwerp beschikbaar is. Maar mij is opgevallen dat veel van deze informatie weinig praktisch is. Te wetenschappelijk, te ingewikkeld en te weinig specifiek. Mij is ook opgevallen dat er vaak precies wordt uitgelegd hoe het horloge werkt, maar jij nog steeds niet weet hoe laat het is. Welke stappen moet je bijvoorbeeld *concreet* zetten om je slaap te verbeteren en in welke volgorde? Op welke wijze beïnvloedt bijvoorbeeld voeding jouw slaap en wat is de rol van jouw darmen op een goede nachtrust? Zou overgewicht aan de basis kunnen liggen van jouw slaapprobleem?

Het ontbreekt dus aan praktisch toepasbare kennis en aan een heldere strategie – een stappenplan – die je van A tot Z helpt om met slaap je prestaties drastisch te verbeteren. Dit boek brengt daar verandering in. Je ontdekt *precies* wat je wanneer moet doen en je maakt kennis met de methode die ik heb ontwikkeld om snel goed te slapen en zelfs een ‘super-slaper’ te worden. Ik heb me daarbij gebaseerd op beproefde wetenschappelijke methodes, die ik heb versimpeld door alleen de allerbelangrijkste stappen te gebruiken. Om die nachtrust en energie te krijgen, waardoor jij je zonder moeite voorbereidt op de volgende loopwedstrijd en deze ook uitloopt. Waardoor jij nog vol energie op de dansvloer staat terwijl je vrienden al aan het gapen zijn. Waardoor jij nu standaard een romantische avond met je geliefde in je agenda hebt staan. En dit met minimale inspanning. Ik vind niets leuker dan deze methodes om goed te slapen te vereenvoudigen zodat jij snel resultaat hebt. En als jij uren per week wilt investeren om ze te doorgronden – terwijl ze even effectief zijn in veertig procent van de tijd – dan houd ik je natuurlijk niet tegen. Mijn allergrootste wens met dit boek is dat jij goed gaat slapen, meer energie hebt en kunt genieten van het leven.

Nog even voor de duidelijkheid: ik ben geen arts. Ik ben een slaapexpert, vellezer, coach en ondernemer die graag waardevolle bevindingen opdiept en deelt om anderen mee te laten profiteren. In dit boek deel ik

mijn meest praktische ideeën en strategieën die ik in de afgelopen vierentwintig jaar samen met mijn vrouw heb verzameld.

Hoe jij ook een superslaper wordt

Dit boek heeft een logische opbouw, maar je bent uiteraard vrij om te starten met elk willekeurig hoofdstuk dat je het meeste aanspreekt. Dat kan namelijk. Bij het schrijven van het boek waren twee criteria voor mij belangrijk: ten eerste moest het vooral een praktisch boek worden, waarmee je meteen aan de slag kunt gaan. En ten tweede moest de informatie uit het boek tijdloos zijn – zodat het jaren meekan en het iedereen op ieder gewenst moment helpt om een superslaper te worden. Hiervoor heb ik mijn eigen methode ontwikkeld, dus als je de hoofdstukken chronologisch volgt, dan zul je de beste resultaten behalen.

Hoofdstuk 1 gaat over mindset en maakt duidelijk hoe jij geconditioneerd bent op slaapgebied. Waarom jij de dingen doet die je doet en hoe je die kunt veranderen om (weer) goed te slapen. In hoofdstuk 2 ontdek je wat de belangrijkste factoren zijn als je een matras gaat kiezen. Maar ook wat het belang is van je overige slaapcomfort: hoofdkussens, dekbed en knisperend bedtextiel. Hoofdstuk 3 geeft inzicht in je slaapomgeving en hoe je die met minimale inspanning transformeert tot een ware slaap-oase. Je ontdekt bijvoorbeeld hoe belangrijk temperatuur is om goed te slapen en hoe je alle zintuigen tot rust kunt brengen. Zou je alleen de aanbevelingen uit hoofdstuk 2 en 3 toepassen, dan heb je de investering van dit boek al terugverdiend.

Maar we gaan natuurlijk voor meer: in hoofdstuk 4 ontdek je alle ins en outs van goede slaaproutines en -gewoontes. Zo ontwikkel jij jouw persoonlijke slaapstrategie om in minder dan 6 weken weer goed te gaan slapen of een echte superslaper te worden, waardoor je prestaties in no-time drastisch zullen verbeteren. Hoofdstuk 5 en 6 zijn eigenlijk twee handen op één buik. Ze gaan over voeding en het belang van gezonde darmen voor een goede nachtrust. Het laatste onderdeel van mijn methode is bewegen en ontspannen; deze twee zijden van dezelfde medaille bespreek ik in hoofdstuk 7. Ik deel met jou mijn beste technieken en tips om op de juiste manier te bewegen en te ontspannen, waardoor je 's avonds heerlijk mellow inslaapt én doorslaapt. Als klap op de vuurpijl, ga ik in hoofdstuk 8 van deze volledige vernieuwde versie van mijn boek

uitgebreid in op onregelmatige werktijden. Ik bespreek hierin het Rock-Around-The-Clock systeem, dat zeer waardevol is wanneer je vroege, late en/of nachtdiensten draait. Elk hoofdstuk sluit af met de key points, waarmee je snel concreet aan de slag kunt.

Nog iets wat miste...

‘Een tevreden mens is een zeldzaam beestje.’ Deze quote wordt toegeschreven aan Frits Fentener van Vlissingen (een groot ondernemer die veel heeft betekend voor de Nederlandse economie) en geeft aan dat iets altijd verbeterd kan worden. Sneller, informatiever of bijvoorbeeld actueler. En zo is het ook met mijn boek. Destijds was mijn uitgangspunt om vooral een praktisch en tijdloos boek te schrijven over slaap en dat is goed gelukt. Hierdoor heeft mijn boek bijvoorbeeld een vijf sterren waardering gekregen van het NRC Handelsblad. Het boek wordt inmiddels ook gebruikt op scholen en bij opleidingen, waaronder mijn eigen slaapprocoach opleiding. Je zou kunnen zeggen dat het een evergreen boek is geworden. Maar toch miste er iets, ‘iets’ wat in mijn achterhoofd knaagde.

Dat ‘iets’ vond ik zo belangrijk, dat ik het heb toegevoegd aan deze volledig vernieuwde versie van mijn boek *Superslapen*. Dat ‘iets’ maakt namelijk zo’n groot onderdeel uit van onze samenleving, dat ik het niet kon (blijven) negeren. Ik heb het natuurlijk over onregelmatig werken. In de volksmond ook wel vroege, late en nachtdiensten genoemd. Dit is in Nederland en België een grote groep mensen die ik graag wil helpen met wederom vooral praktische, tijdloze tools en strategieën om gezond door de nacht te komen en zo goed mogelijk om te gaan met onregelmatige werktijden. Dit exemplaar heb je dus nu in handen, waarbij het nog steeds mijn vurige wens is om zoveel mogelijk mensen te helpen aan die diepe herstellende nachtrust, zonder een minuut langer in bed te liggen.

Ook voor bedrijven en organisaties is het belangrijk om te beschikken over uitgeslapen en daarmee vitale medewerkers. Het vroegtijdig signaleren van slaapproblemen voorkomt bijvoorbeeld (langdurig) verzuim. Het is dan ook mijn missie om slaaptkort en -problemen een vast onderdeel te maken van de managementagenda. Op basis van toonaangevend onderzoek door Gallup Inc., een bekend Amerikaans onderzoek- en adviesbureau, daalt het kort en langdurig verzuim met maar liefst 81 procent bij bedrijven en organisaties die investeren in bedrijfsvitaliteit. Slaap is hier-

van een essentieel onderdeel, dat nog te vaak over het hoofd wordt gezien! Om bedrijven hierbij te helpen, hebben we het Superslapen Digital Coach Programma ontwikkeld. Een laagdrempelig (micro-learning) platform met kraakheldere videocontent over slaap om elke leidinggevende en medewerker goed te laten slapen.

Ik ben dankbaar en trots dat ik deze weg mag bewandelen. Om anderen te helpen om met slaap hun prestaties, humeur en levenskwaliteit drastisch te verbeteren. Of om het in de woorden van Mark Twain te zeggen: 'De twee belangrijkste dagen in je leven zijn de dag dat je geboren wordt en de dag dat je ontdekt waarom...' De 'waarom' is voor mij inmiddels overduidelijk: de hele wereld goed laten slapen.

Veel plezier bij het lezen van deze geheel vernieuwde editie van *Superslapen*, praktische lifestyle principes voor je beste nachtrust ooit.

Cheers, Floris Wouterson



De 21 dagen slaapchallenge

Omdat ik weet hoe moeilijk het kan zijn om veranderingen, hoe klein ook, aan te brengen in je dagelijks leven, tref je achter in dit boek mijn 21 dagen slaapchallenge aan (bijlage 1). Ik zou ook een slaapchallenge van bijvoorbeeld 10 of 49 dagen kunnen uitwerken; het aantal dagen doet er eigenlijk niet zoveel toe. Het is veel belangrijker dat jij een begin maakt met kleine veranderingen in je leven om goed te slapen. Zodat deze al na een paar weken een automatisme worden en jij steeds betere keuzes maakt, waardoor je steeds beter gaat slapen. Maar jij moet wel zélf het initiatief nemen. Bij de slaapchallenge is het de bedoeling dat je per week maximaal drie kleine veranderingen in je dagelijkse routine aanbrengt.



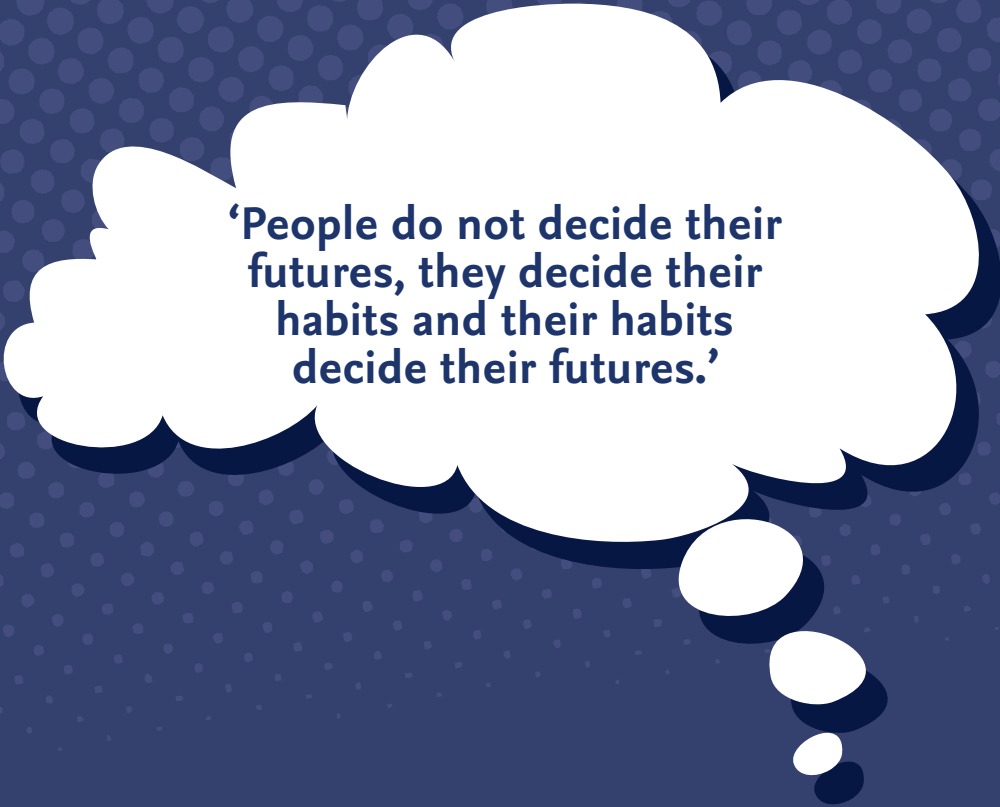
Bonussen bij Superslapen

Wil jij nog meer theorie of praktische tips dan ik in dit boek geef? Wil je sneller aan de slag bijvoorbeeld met filmpjes of de key points? Wil je de handige checklists uitprinten en boven je bureau hangen?

Download dan het gratis online bonusmateriaal op:

www.superslapen.nu/bonus, gesorteerd per hoofdstuk. Je leest het in de hoofdstukken als er bij een bepaald thema bonusmateriaal beschikbaar is.

Trouwens: ken je nog meer mensen die dit interessant vinden? Stuur deze link dan naar ze door. Ze kunnen alle bonussen gratis downloaden op **www.superslapen.nu/bonus**. Stuur deze link dan meteen even naar ze door.



‘People do not decide their futures, they decide their habits and their habits decide their futures.’

FREDERICK M. ALEXANDER

1

GOED SLAPEN IS EEN KWESTIE VAN MINDSET

*Hoe je geest je voor de gek houdt en
ervoor zorgt dat je slecht slaapt*

Veel mensen zijn op zoek naar dé oplossing voor hun slaapprobleem. Vaak wordt dat gezocht in voor de hand liggende zaken als te veel piekeren of internetten. Maar is het niet interessant om eens vanuit een heel andere invalshoek naar je probleem te kijken? Zou het niet bijzonder zijn als jouw denkwijze en de manier waarop je naar de wereld kijkt – jouw mindset – met jouw slaapprobleem te maken heeft?

Shakespeare zei het al: *‘For there is nothing either good or bad, but thinking makes it so.’* Maar als het zo eenvoudig is – door enkel het juiste te denken – dan kun je toch zonder moeite je focus veranderen en meteen beter gaan slapen? We weten allemaal dat het niet zo eenvoudig is. Of je het nu wilt of niet, je brein kan zich behoorlijk vastbijten in negatieve dingen. En zal ik je een geheim verklappen? Iedereen heeft hier last van en betrapt zichzelf af en toe op negatieve gedachten. De hamvraag is: waar komen deze negatieve gedachten vandaan? Vanaf het moment dat je dat begrijpt, kun je leren ze onder controle te krijgen met behulp van bewezen technieken. Dit is een van de belangrijkste stappen die ik met je kan delen om snel (weer) goed te slapen. Niet voor niets is dit dan ook het eerste onderwerp van mijn boek. Weet je deze code te kraken, dan zul je niet alleen snel beter gaan slapen, je totale levenskwaliteit zal er met sprongen op vooruit gaan.

Het is dus essentieel dat jij je eerst bewust wordt van hoe jij over slapen denkt – en ook over veel andere onderwerpen in je leven. Dit omdat jouw denkwijze een sterk verband heeft met hoe jij je voelt én slaapt. In dit hoofdstuk ontdek je waar deze negatieve gedachten vandaan komen, wie

jou op dit punt beïnvloedt of heeft beïnvloed, en wat jij ervoor nodig hebt om hiermee af te rekenen om weer snel goed te slapen.

1.1 STARTPUNT: JOUW PERSOONLIJKE SLAAPBLAUWDRIK

Een van de mooiste uitspraken die ik ken, komt van Frank Zappa: *‘A mind is like a parachute, it doesn’t work, when it’s not open.’* Hiermee wil Zappa zeggen, dat als je iets wilt veranderen in je leven het belangrijk is om open te staan voor de mening van anderen. Dat je dus de bereidheid hebt om te luisteren zonder vooringenomen te zijn. We hebben vaak over allerlei zaken een mening of een bepaalde overtuiging die ons – zonder dat we ons daarvan bewust zijn – belemmert om de wereld met een open mind te bekijken. Daarom wil ik je hierbij graag uitdagen om je bij het lezen van dit boek open te stellen. Met een open mind zul je namelijk veel meer profijt halen uit alle technieken, ideeën en strategieën die je worden aangereikt.

Om snel weer goed te slapen, is er om te beginnen een belangrijk psychologisch aspect waarvan je op de hoogte moet zijn. Het is een aspect dat een groot deel van je leven controleert, zonder dat je het weet en als je het zo dadelijk leest, dan denk je vast: o ja. Ik heb het over ‘de macht van de gewoonte’. Wij mensen zijn ‘gewoontedieren’ en ons brein is altijd op zoek naar patronen, zodat we ons gedrag snel kunnen aanpassen aan onze omgeving. Over veel dingen die je dagelijks doet, denk je meestal niet meer zo bewust na; je doet ze zagezegd op de automatische piloot. Bijvoorbeeld ‘s morgens ga je naar de keuken, maak je je ontbijt klaar en zet je de koffiemachine aan. Of ‘s avonds kom je thuis na je werk en als eerste hang jij je jas over de stoel en zet je de tv aan. En in de badkamer pak je bijna gedachteloos je tandenborstel en poets jij je tanden. Je hebt niet veel denkkracht nodig om deze dingen uit te voeren, ze lijken gewoon te ‘gebeuren’. Probeer maar eens je tanden te poetsen met je andere hand, dat kost veel meer moeite en het voelt ook nog eens heel onwennig, toch?

De vraag is: hoe ontstaat dit gedrag van de automatische piloot en nog belangrijker, waarom is het zo moeilijk om dit te veranderen? In feite is het heel simpel: iets wat je jaren zo hebt gedaan of jezelf hebt wijsgeemaakt, kun je niet een, twee, drie veranderen. Zo zijn je hersenen name-

lijk vanaf je geboorte niet ‘geprogrammeerd’. Een belangrijke rol hierbij speelt het stofje myeline: een vette substantie, die een soort film rondom je zenuwcellen legt. Dit om ze te beschermen en te isoleren, vergelijkbaar met de isolatie van elektriciteitsdraad. Myeline zorgt ervoor dat je zenuwprikkels sneller door je zenuwen schieten, van je hersenen naar je lichaam en andersom. Myeline hecht zich aan je zenuwbanen (die jouw activiteiten controleren) en dit isolerende laagje wordt iedere keer dat jij een bepaalde handeling herhaalt dikker. Dit signaal tussen de zenuwcellen wordt zo steeds sneller, evenals de handeling of activiteit. Denk maar eens terug aan de tijd dat je leerde fietsen. In het begin was het met vallen en opstaan, je moest steeds nadenken en elk klein detail was van belang, terwijl je er nu niet meer bij stilstaat. Je stapt op je fiets en rijdt weg, toch? Hiervoor zorgen neuronen in je hersenen. Naarmate deze meer en meer met elkaar samenwerken, wordt de band tussen deze neuronen sterker. Er wordt als het ware een stevig fundament van myeline in je hersenen gelegd, een soort snelweg.

Hoe ziet jouw slaapblauwdruk eruit?

De eerste stap is om met een open mind naar jouw slaapblauwdruk te kijken. We hebben allemaal een persoonlijke slaapblauwdruk, die is verankerd in ons onderbewuste. Deze blauwdruk is zo belangrijk omdat hij zeer bepalend is voor jouw levenskwaliteit, hoe jij je voelt, hoeveel energie jij hebt, hoe creatief je bent. Maar ook hoe vaak je ziek bent en zelfs hoe lang je leeft. Spreek je weleens mensen die zeggen dat ze slecht slapen? Dat ze moeilijk kunnen inslapen of doorslapen? Of mensen die zeggen: ‘Ik slaap wel als ik dood ben’ zoals Steve Aoki? Die elke ochtend moeite hebben om uit bed te komen en verslaafd zijn aan de snooze-knop? Of mensen die moeite hebben om te ontspannen en hun werk los te laten als ze ’s avonds thuiskomen? Aan de andere kant heb je mensen die overall goed kunnen slapen. In de trein, in de auto, op de bank. Die zich meestal heel gemakkelijk kunnen ontspannen en ’s avonds nog genoeg energie hebben om gezellig met hun partner of vrienden iets te ondernemen.

Al deze mensen hebben hun eigen persoonlijke slaapblauwdruk. Die blauwdruk in je hoofd geeft weer hoe jij geconditioneerd of geprogrammeerd bent tijdens je leven. Het is eenvoudigweg je vooraf gemaakte programma hoe jij met slaap omgaat en welke opvattingen jij hebt over slaap – met andere woorden: jouw mindset op het gebied van slaap.

Slaap is een absolute voorwaarde voor excellente prestaties. Slaap is zelfs belangrijker dan eten en bewegen samen. Heb jij een veeleisende baan, ben je ondernemer, draai je nachtdiensten of ben je een (top)sporter? Dan moet je goed slapen. Want zonder goede nachtrust neem je slechte beslissingen, maak je fouten op het werk, ben je een risico op de weg en is de kans op (sport)blessures 40 procent groter.

Slaapproblemen vroegtijdig signaleren voorkomt bijvoorbeeld (langdurig) verzuim. Sterker nog: het is de sleutel tot sneller herstel, veerkrachtige medewerkers en meer werkgeluk. Een keertje slecht slapen is niet zo erg, maar wel als het regelmatig voorkomt. Op lange termijn vergroot het de kans op burn-out of pre-diabetes. Sta je stijf van de stress? Val je moeilijk in slaap? Of word je gebroken wakker? Dan is dit boek voor jou!

Superslapen biedt je een methode zonder radicale veranderingen, maar met kleine stapjes die grote effecten hebben. Word ook een superslaper en ontdek:

- wat de allerslechtste slaaphouding is en hoe je die in één keer afleert
- wat het Rock-Around-The-Clock systeem is als je onregelmatige diensten draait
- hoe je met de juiste voedingsmiddelen veel beter slaapt
- hoe je door de Ultieme Powernap Formule meer energie krijgt
- hoe topsporters met slapen hun prestaties drastisch verbeteren.



Floris Wouterson is Slaap Performance Coach en helpt bedrijven, ondernemers en mensen met een veeleisende baan om met slaap hun prestaties drastisch te verbeteren. Zijn motto is: *Change a little change a lot every day.*

“Wat dit overzichtelijke boek nog wel nuttiger maakt, is dat Wouterson al snel overgaat op hoe je die diepe herstellende nachtrust bereikt.” NRC Handelsblad

“*Superslapen* biedt de lezer een verfrissende kijk op de slaap en hoe die geoptimaliseerd kan worden. Het is heel praktisch geschreven en leest als een roman.”
Prof. Johan Verbraecken, medisch coördinator Slaapcentrum UZ Antwerpen

“Floris is niet alleen de Nederlandse Matthew Walker. Hij weet het beter uit te leggen, zodat je er niet bij in slaap valt. Niet voor niks een heruitgave! Ik heb er zelf veel aan gehad, want ik heb slaap altijd onderschat.”
Giel Beelen, Founder KUKURU.nl

“Uit eigen ervaring weet ik hoe belangrijk slaap en herstel is. Floris laat in zijn boek op een plezierige en laagdrempelige manier zien hoe jij je prestaties met slaap en herstel drastisch kunt verbeteren. Laat de tips uit deze volledig herziene versie niet liggen, zou ik zeggen.”

Mark Tuitert, Olympisch kampioen, spreker en auteur

“Wij geloven bij AZ erg in de kracht van de slaap. Dit omdat: “training werkt dankzij herstel”. *Superslapen* gebruiken we in ons topsport ontwikkelingsprogramma om onze spelers op te leiden op dit belangrijke thema om blijvend op hoog niveau te presteren en te ontwikkelen.” Bart Heuvingh, Hoofd topsportbegeleiding AZ & auteur van Talent van Morgen

