

Bijsluiter

Dit is een voedingssupplement en is niet bedoeld om een ziekte te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. De aanbevolen dagelijkse dosis mag niet worden overschreden. Voedingssupplementen mogen niet worden gebruikt ter vervanging van een gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Raadpleeg uw arts als u een medische aandoening heeft of medicijnen gebruikt. Buiten bereik van kinderen houden.

Plaats 0,25 ml van het product onder de tong, wacht 15 seconden en slik door. Neem ongeveer 1 uur voor het slapengaan. Goed schudden voor gebruik.

Tips voor een goede nachtrust

Behalve het gebruik CBD olie om beter te slapen zijn er nog een aantal andere dingen die kunnen bijdragen aan een goede nachtrust.

Het is heel verleidelijk om in bed nog even je telefoon erbij te pakken en je Sociaal Media bij langs te gaan of de laatste mailtjes te lezen. Het helpt je alleen niet sneller in slaap te vallen. Dit komt door het *blauwe licht* van je telefoon of tablet.

Dit blauwe licht verzwakt de melatonine productie waardoor je slaapschema in de war raakt. Daarom kan je **beter je telefoon op het nachtkastje laten liggen** of schakel de nachtmodus in die sommige telefoons hebben.

Ook **tv kijken vlak voordat je naar bed gaat kan een negatief effect hebben op je slaap**. Net als het licht van je telefoon houdt ook het licht van de tv je wakker. Daarom is het verstandig om een **half uur voordat je gaat slapen geen tv te kijken**. Gebruik dat half uur om iets ontspannens te doen zoals het lezen van een boek, ademhalingsoefeningen of zet een rustgevend muziekje op.

Je kent het vast wel: je kan niet slapen en ziet op je wekker dat je nog maar een paar uur hebt voordat hij afgaat. Daar maak je je vervolgens druk om wat ertoe leidt dat je helemaal niet kan slapen en voor je het weet lig je uren wakker. Zorgen zijn funest voor je slaap! Bedenk daarom **dat het je niet helpt je zorgen te maken**.

Zorg voor voldoende beweging overdag. Wanneer je **minimaal een half uur per dag** matig tot intensief beweegt slaap je beter. Houd je niet van sporten? Ga dan lekker een stukje wandelen of fietsen, die frisse neus zal je goed doen.

En niet onbelangrijk zorg voor **een donkere slaapkamer en een goed bed!**