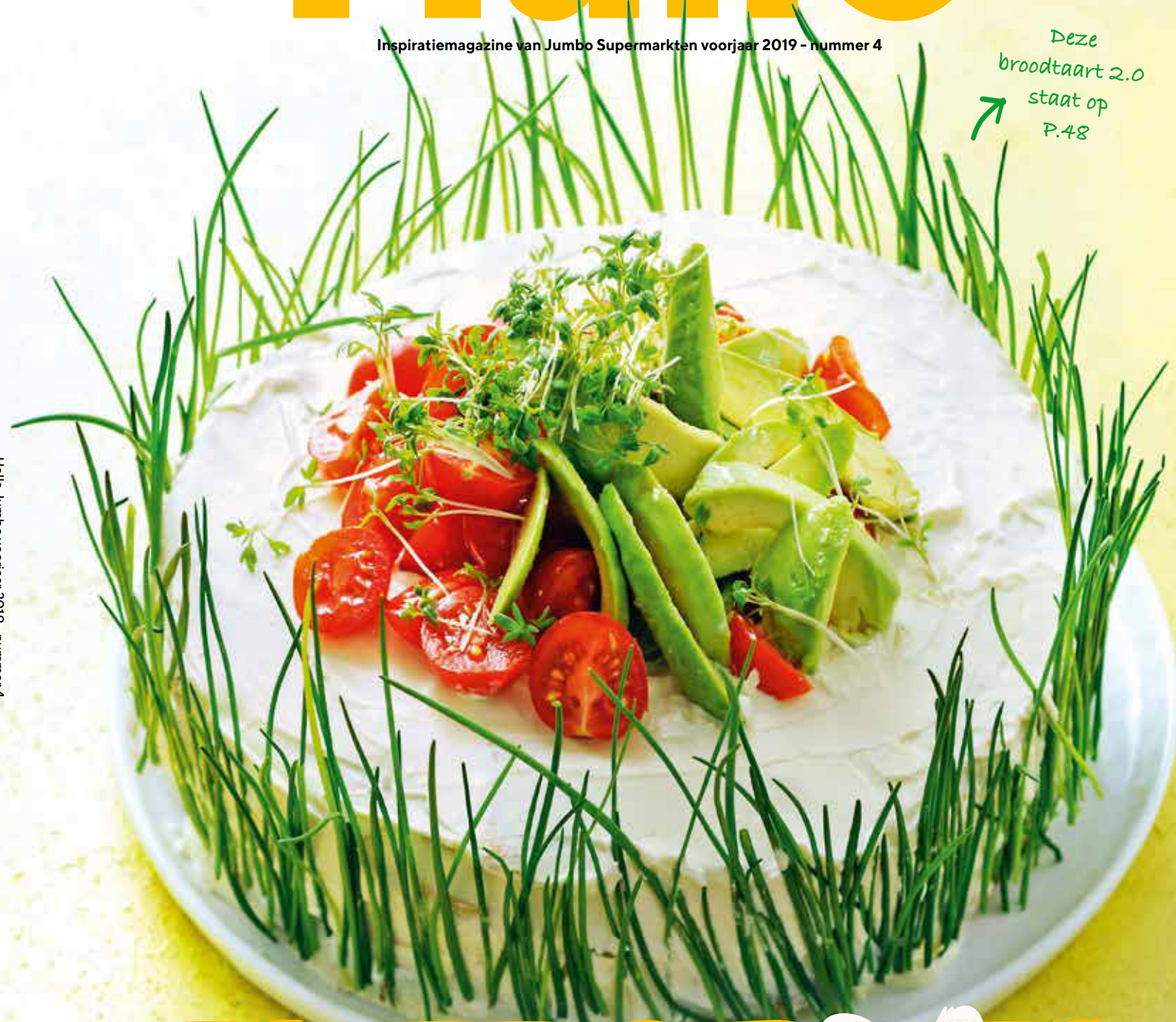


Hallo

Inspiratiemagazine van Jumbo Supermarkten voorjaar 2019 - nummer 4

Deze
broodtaart 2.0
staat op
P.48



LENTEGR^{EN}



MÉÉR DAN 50 VOORJAARS- EN PAASRECEPTEN

JUMBO

Energieboost

Héérlijk, zo'n dutje in het voorjaarszonnetje! Wat is precies de kracht van een powernap? En zijn er nog andere manieren om je energielevel op peil te houden dit voorjaar?



Sla snel om voor nog meer tips en tricks tegen een energiedipje!

POWERNAP, WEL OF NIET DOEN?

JOHAN VERBRAECKEN

is hoogleraar en medisch coördinator van het Multidisciplinair Slaapcentrum van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen.

'Een powernap is een dutje dat je doet om de slaapbehoefte weg te nemen, zodat je daarna verfrist verder kunt gaan met de dag. Dat lukt niet als je langer dan een halfuur weg bent, want dan kom je in een diepe slaap terecht. Omdat het tijd kost om van een

'JE MOET VOORAL NIET TE LANG SLAPEN.'

diepslaaptoestand over te stappen naar een waakstand, is de kans groot dat je suf en met lichte hoofdpijn ontwaakt. Bovendien vergroten langere dutjes het risico dat je 's nachts oppervlakkiger slaapt. Een powernap mag daarom maximaal twintig minuten

duren, dan kan-ie nuttig zijn. In een lichte slaap

vertraagt je hersenactiviteit met minstens veertig procent, waardoor je je daarna minder gejaagd en rustiger voelt. Er wordt aangenomen dat afvalstoffen tijdens de slaap worden verwijderd, waardoor je brein helderder is en beter functioneert. Zo stimuleer je je alertheid.'



KIDS VS. VOLWASSENEN

STEPHANIE MOLENAAR

is slaapdeskundige, gespecialiseerd in baby's en peuters.



'Een jong kind heeft slaapspreiding nodig en kan fysiek gezien niet erg lang achter elkaar wakker zijn zonder oververmoeid en overprikkeld te raken. Voor een kind is het dus noodzakelijk om overdag meerdere slaapjes te doen, voor een volwassene niet. Dat het toch 'trendy' is om te powernappen, is te verklaren doordat het je slaapdrang flink wegneemt en opgebouwde mentale "rommel" opruimt. Je rust van een dutje niet fysiek uit, maar

het maakt je wel alerter, scherper en geconcentreerder. Hierdoor kun je goed nieuwe informatie opslaan en verbanden leggen, wat op je werk goed

'POWERNAPPEN NEEMT JE SLAAPDRANG WEG EN RUIMT MENTALE "ROMMEL" OP.'

van pas kan komen. Gaat het je om een snelle boost, het uitgangspunt van een powernap, dan heb je aan tien tot twintig minuten slapen genoeg. Je blijft dan in de lichte slaafase, waardoor je fris en fruitig wakker wordt. Maar je kunt er ook bewust voor kiezen om langer te slapen. Uit onderzoek van NASA blijkt dat een uur slapen ervoor zorgt dat je geheugen daarna beter werkt: feiten, gezichten en namen blijven beter hangen. Wil je je creativiteit en emoties stimuleren? Dan heb je negentig minuten slaap nodig. Nadeel is wel dat je daarna langer nodig hebt om echt wakker te worden.'



GEEN POWERNAP, WEL ENERGIE!

- Begin je dag met beweging, daglicht en een korte meditatie. Hierdoor sta je anders in de dag en kost alles minder energie.
- Neem tijdens je werkdag elke negentig minuten een break, hoe klein ook. Loop een rondje, haal een glas water.
- Zorg ervoor dat het niet te warm is op je werkplek, want daar word je sloom en doezelig van. Toevoer van frisse lucht is altijd fijn, dus doe als dat kan een raampje open.
- Ga tijdens je lunchpauze naar buiten en maak een wandelingetje. Daglicht zorgt voor hernieuwde energie, helemaal als de zon ook nog schijnt.
- Chocolade bevat de energieopwekkende stofjes theobromine en cafeïne. Ook zit er in chocolade een stofje waar je blij van wordt.

WIST JE DAT?



30 tot 80 procent van alle mensen wereldwijd doet één keer per week een middagdutje van een halfuur tot een uurtje.



In landen als Italië, Griekenland en Mexico doet meer dan de helft van de bevolking onder de naam siësta vier keer per week of vaker een powernap.



Als je voor je powernap een slok koffie neemt, werkt de cafeïne precies op het moment dat je ontwaakt. Dat zorgt ervoor dat je extra goed wakker bent.



De term powernap is bedacht door James Maas, een Amerikaanse psycholoog. Hij noemde de term in 1998 in zijn boek *Miracle Sleep Cure*.



Met het 'Nap Wheel' van powernapdeskundige Sara Mednick kun je berekenen wat jouw ideale moment is voor een powernap. Googelen maar!



HAAL ENERGIE UIT DE SCHIJF VAN VIJF

PATRICIA SCHUTTE

is voedingsdeskundige en werkt als voorlichter bij het Voedingscentrum.

‘Een gezonde lunch levert je genoeg voedingsstoffen en energie om de middag zonder dip door te komen. Volkorenbrood met 30+ kaas, snackgroenten, een salade en halfvolle melk of karnemelk zijn voorbeelden van gezonde keuzes. Eet voldoende vezels, die dragen bij aan een verzadigd gevoel. Voel je je toch wat minder alert, dan kunnen sommige voedingsmiddelen met cafeïne – zoals koffie – een tijdelijke oppepper geven. Maar te veel cafeïne zorgt voor rusteloosheid, angstgevoelens,

‘EEN GEZONDE LUNCH LEVERT GENOEG ENERGIE.’

slaapproblemen of hoofdpijn. Sowieso zijn koffie, energiedrankjes of snacks geen structurele oplossing voor vermoeidheid. Wij raden aan om gezond en gevarieerd te eten volgens de Schijf van Vijf. Daarnaast zijn andere leefstijlgevoonten zoals een gezond slaap- en bewegingspatroon, voldoende ontspanning en niet roken belangrijk. Supplementen slikken is niet nodig. Vitaminetekorten komen in Nederland bijna niet voor.’



LAST VAN EEN AFTERLUNCHDIP?

TALJA LAMBERT

is personal coach, medeoprichter van Saraja Slaapcursus en gespecialiseerd in slaap en slapeloosheid als onderdeel van vitaliteit.

‘Een afterlunchdip ontstaat niet alleen omdat het je lichaam energie kost om een maaltijd te verwerken. Door ons biologische ritme kunnen we op bepaalde tijdstippen van de dag ook beter wakker blijven dan op andere. Dat wordt tijdsafhankelijke waakzaamheid genoemd. Die is op z'n hoogst rond negen uur 's morgens en negen uur 's avonds en het laagst rond drie uur 's middags en drie uur 's nachts. Het beste moment voor een powernap is tussen half twee en half vier 's middags, zo'n zeven à acht uur nadat je bent opgestaan. Als je ziek bent (geweest), kan het helpen

bij je herstel. Of wanneer je er 's nachts vaak uit moet voor de voedingen van je baby. Te weinig slaapuren compenseren met een middagdutje, vind ik geen goed idee. Een lege batterij laad je niet op in een kwartier tot twintig minuten. Heb je een chronisch slaapgebrek, dan moet je eerst dat probleem aanpakken. Slaap je voldoende in de nacht, dan kan een powernap pas echt doen waarvoor het in mijn ogen is bedoeld: een dutje waar je energie van krijgt.’



‘EEN POWERNAP DOE JE HET BEST TUSSEN HALF TWEE EN HALF VIER 'S MIDDAGS.’

