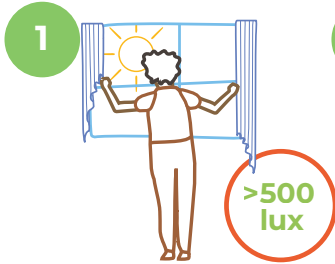


6 stappen naar goed licht



Krijg 's ochtends vroeg minstens 500 lux licht om je lichaam te laten weten dat de dag begint.



Kom overdag veel buiten, vooral in de ochtend.



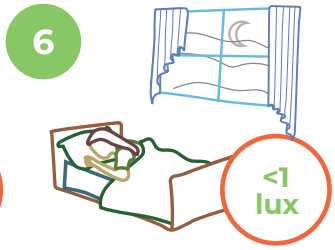
Ga binnen een meter van een raam zitten.



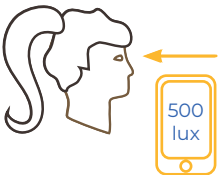
Installeer hoogwaardige elektrische verlichting die het gebrek aan natuurlijk daglicht compenseert. Zorg dat het lichtniveau op je ogen minstens 500 lux is.



Houd de lichtintensiteit drie uur voor het slapengaan onder de 10 lux. Dim de lampen, sluit de gordijnen, vermijd schermpjes en zet je telefoon op nachtmodus.



Houd het licht 's nachts onder 1 lux, ook als je uit bed gaat, en vermijd schermen zoveel mogelijk.

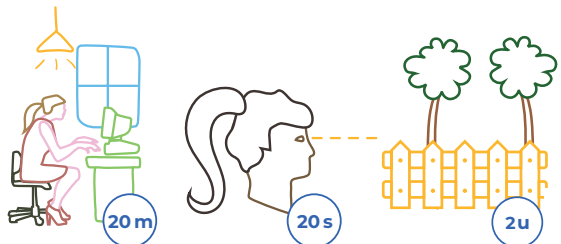


Check je lichtniveau!

Meet met ooghoogte met een luxmeter of gebruik een luxmeter-app* voor een indicatie.

20-20-2 regel

Sta na elke 20 minuten schermtijd op en kijk 20 seconden naar de lucht. Breng dagelijks 2 uur buiten door, waarvan minstens 30 minuten in de ochtend.



*De meeste apps zijn niet nauwkeurig en geven vaak een te optimistische schatting.

Waarom goed licht?

Slecht geslapen? Weinig energie? Moeite met concentreren? Somber gevoel?

De kans is groot dat je te veel binnen zit. Binnenlicht is overdag te zwak en 's avonds vaak te fel. Dat verstoort je biologische klok en heeft een nadelige invloed op je slaap, gezondheid en stemming. Onze biologische klok heeft een duidelijk ritme nodig: overdag veel licht en 's avonds juist weinig.

Het juiste licht op het juiste moment is essentieel

Goed licht is daglicht of elektrisch licht dat het tekort aan daglicht aanvult. 's Avonds is zacht en gedimd licht belangrijk. Zo blijft je biologische klok goed afgestemd op het ritme van de dag.

Goed licht voor:
betere slaap, meer energie en een vrolijker humeur



Foto door Unsplash

Voordelen

van goed licht en een goed afgestemde biologische klok

Op de korte termijn:

- Meer energie, focus en productiviteit
- Verbeterde stemming en algemeen welzijn
- Minder stress, beter geheugen en meer creativiteit
- Gemakkelijker in slaap vallen

Op de lange termijn:

- Kleinere kans op fysieke en mentale aandoeningen
- Sterker immuunsysteem
- Lager risico op hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas

