

Waarom goed licht?

We brengen meer dan 90% van onze tijd binnen door. Binnen krijgen we overdag meestal veel te weinig licht en 's avonds juist te veel. Daardoor raakt onze biologische klok ontregeld.

Goed licht betekent:

Overdag veel licht.

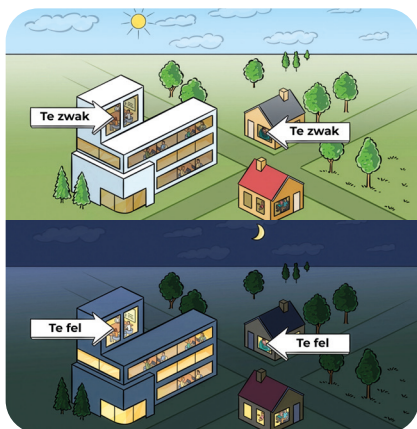
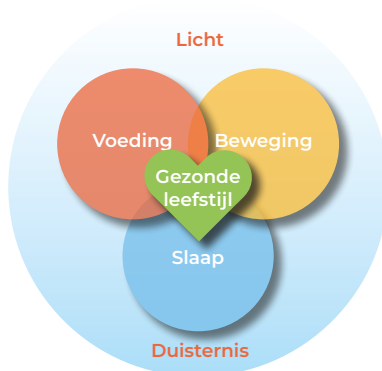
's Avonds weinig licht.

Daglicht is de beste bron van gezond licht. Als er onvoldoende daglicht is, kan goede elektrische verlichting dit tekort deels aanvullen.

Goed licht is net zo belangrijk als gezonde voeding en voldoende beweging.

Goed licht voor:

betere slaap, meer energie en een vrolijker humeur



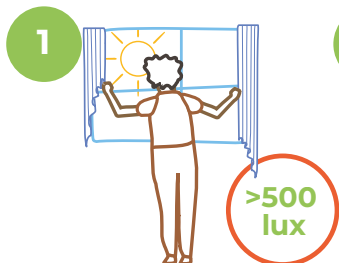
Voordelen van goed licht en een goed afgestemde biologische klok

- Beter slapen
- Meer energie
- Een positievere stemming
- Scherpere concentratie
- Een betere gezondheid

Goed licht doet veel meer dan je helpen zien. Het is het krachtigste signaal voor je biologische klok. Maak goed licht daarom een vast onderdeel van je dagelijkse leefstijl.



6 stappen naar goed licht



Geef je ogen direct na het opstaan veel (dag)licht. Daarmee geef je je lichaam het signaal dat de dag begint.



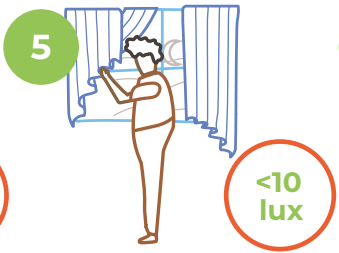
Ga overdag veel naar buiten, vooral in de ochtend.



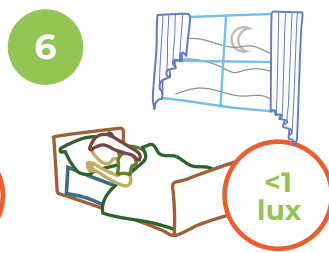
Ga overdag zo dicht mogelijk bij een raam zitten of werken.



Is er onvoldoende daglicht? Gebruik dan verlichting die minimaal 500 lux op ooghoogte geeft.



Houd de lichtintensiteit drie uur voor het slapengaan onder de 10 lux. Dim de lampen, sluit de gordijnen, vermijd schermen 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.

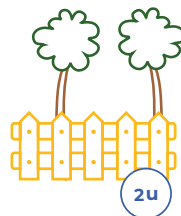
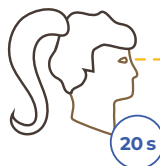


Check je lichtniveau!

Meet op 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.