



Slaap-waakritmeproblemen Analyse Advies Behandeling



Late of vroege slapers

Je verslaapt je vaak
of bent juist te vroeg wakker

Je hoort de wekker niet
of die hoeft je nooit te zetten

Je gaat te laat naar bed
of je kunt nooit uit 's avonds

Je bent vaak moe



Onregelmatige werktijden

Je nachtdienst voelt zwaar

Je kunt overdag moeilijk
slapen

Je hebt vaak darmklachten

Je bent bang fouten
te maken

Je valt in slaap achter
het stuur

Je hebt moeite terug te
schakelen

Je bent vaak moe



Reizen en jetlag

Vorbereiden op een
mooie reis

Snel goed presteren na
je reis

Frequent flyer, wat te doen

Wanneer moet je gaan
slapen

Wel of niet met de tijd mee

Wat moet je eten?

Helpt een lichtbril?

Een regelmatig slaap-waakritme is essentieel voor je gezondheid



Melatonine analyse

Denk je dat je een probleem hebt met je melatonine?

Wij meten je melatonineritme.

Gedegen advies vooraf én achteraf op basis van onze wetenschappelijke kennis.



sleepinsync.nl | 050 - 21 11 946 | info@sleepinsync.nl

Sleep in Sync is onderdeel van Chrono@Work B.V.