



Tips voor gezond eten & een goede nachtrust
als je werkt in onregelmatige diensten

moi. Tips bij werken in onregelmatige diensten

Nachtdienst (23:00 uur tot 07:00 uur)

- ✓ Slaap overdag zo lang mogelijk en sta rond 15:30 op. Als het te lawaaiig is buiten, gebruik dan oordopjes, dat geeft meer rust. En zorg voor een donkere kamer, dat slaapt een stuk beter.
- ✓ Avondeten: Eet een warme maaltijd, sla ze niet over. En als het kan, eet lekker samen met anderen.
- ✓ Eet rond 23:00 uur een cracker met beleg (liever geen zoetheid), yoghurt of een fruitmuffin.
- ✓ Eet rond 01:00 uur een maaltijd met veel eiwitten (vlees, vis, kaas). Dit houdt je wakker.
- ✓ Eet om 05:00 uur een maaltijd met koolhydraten (brood, pasta, rijst). Zo krijg je genoeg energie voor de laatste uren.
- ✓ Eet nooit teveel in de nachtdienst, een volle maag maakt je slaperig en je voelt je er meestal niet erg prettig bij.
- ✓ Neem een klein licht verteerbaar ontbijt als je thuiskomt. Eet je teveel, dan wordt je snel wakker.
- ✓ Ontspan nog wat voordat je gaat slapen met een lekkere douche of lees wat. Maar kijk uit met teveel (zon)licht, daar wordt je weer wakker van. Dat geldt ook voor de schermen van je telefoon of laptop. Zet ze in ieder geval op de nachtstand. Zo voorkom je dat je wakker ligt en gaat woelen.
- ✓ Drink 's nachts zo min mogelijk koffie en frisdrank. Water is veel beter. Je blijft alerter. En na je werk slaap je beter.

Meer tips over gezonde voeding & een goede nachtrust?

Meer tips over gezonde voeding & een goede nachtrust?

Kijk op ikbenmoi.nl



Tips & Tools

Beter slapen tips

Waarom een goede nachtrust belangrijk is voor je gezondheid en je werk. Met tips!

[Lees meer](#)



Tips & Tools

Eet lekker en gezond

Tips en info over gezonde voeding, recepten en gratis app.

[Lees meer](#)



moi. is er voor iedereen in de mode-, interieur-, tapijt- en textielindustrie. **moi.** helpt je op weg met praktische informatie, tips & tools, (online) workshops en lezingen. Waarmee je op eigen kracht aan de slag kunt.

