



Wat is een normale slaap?  
Wat zijn signalen van een slaapprobleem?  
Hoe word ik een super-slaper?

Donderdagavond  
12 september 2019  
19:30 - 21:30 uur

*Kom naar onze informatieavond met handige tips, vol is vol!*

## De Gezonde Slaap



### Doel

Waarom een gezonde slaap onmisbaar is

Factoren die de slaap beïnvloeden

Zin en onzin van slaapmedicatie

Samenhang tussen leefstijl en nachtrust



### Info-avond

1/3 van Nederlanders heeft slaapprobleem

Meer dan 1,5 mio mensen gebruikt slaapmedicatie

Uitleg goede slaaphygiëne en leefstijlfactoren

Slaapdagboek en andere tips



### Spreekers

Leefstijlcoach en beweegprofessional  
**Ingrid van der Linden**

Huisarts en leefstijlarts  
**Melanie Meijer**

*Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek wil een gezondere samenleving met leefstijl als medicijn*

**Locatie** : Gezondheidscentrum Vijverstaete  
Piet Heinstraat 11, Zutphen  
**Datum** : Donderdag 12 september  
**Tijd** : 19:30 - 21:30 uur  
inloop met koffie en thee om 19:15 uur

**Aanmelden tot één dag van te voren, kosteloos, let wel: vol is vol!**  
Mail naam, e-mailadres en evt. functie naar [gezond@dokterbloem.nl](mailto:gezond@dokterbloem.nl)

