

# De powernap paradox

Hoe een simpel dutje je beter laat presteren

## Napmenu

## Tijdsduur

## Effect

1. Powernap

Kort ● max. 20 min.



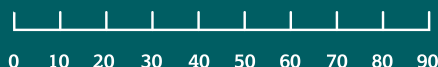
2. Oeps-ik-sliep

30-70 min.



3. Full cycle nap

Lang, rond de 90 min.



## Nap effecten in detail

1  
Powernap

**Max.  
20 min**

### VOORAL MENTAAL

- wakker worden uit lichte slaap
- minder vermoeid
- minder fouten maken
- alerter
- verbeterde stemming
- hogere productiviteit
- sneller leren

2  
Oeps-ik-sliep

**Tussen  
30-70 min.**

### VOORAL KATERGEVOEL

- wakker worden uit diepe slaap
- slaapinertie (= katergevoel)
- kater kan wel halfuur duren!
- daarna wel positieve effecten
- vanaf 45 min. (= diepe slaap):
  - toename creativiteit;
  - verbeterd geheugen.

3  
Full cycle  
nap

**Rond  
de 90 min.**

### MENTAAL + FYSIEK EFFECT

- wakker worden uit REM-slaap
- volledige slaapcyclus
- dus ook diepe slaap en REM-slaap
- diepe slaap = extra groeihormoon
- geeft meer fysiek en weefselherstel
- ideaal bij slaapttekort of voor topsporters die tweemaal per dag trainen



**Gefeliciteerd! Napexpert**



Nu je weet welke nap de beste prestaties geeft, kun je er je voordeel mee gaan doen. Hoe doe je dat? Probeer eens mijn powernaprecept!