

Checklist



slaapomgeving

- Stel de temperatuur in tussen 16°-20°C
- Dim lichten en zet elektronica uit
- Geluidsniveau onder 35 dB
- Comfortabel matras & kussen
- Comfortabele slaapkleding
- Creëer een ontspannen sfeer
- Lees een boek of luister naar rustgevende muziek

V29_03-2024

