



Verbeter jouw slaap met deze 10 lifestyle tips:

-  Een vast ritme en op tijd naar bed
-  Voldoende zonlicht overdag
-  Dim lichten in de avond
-  Niet vlak voor het slapen eten (suiker)
-  Geen cafeïne meer vanaf 8-10 uur voor het slapen
-  Vermijd alcohol
-  Koele en donkere slaapkamer
-  Beweeg voldoende
-  Sporten? Minimaal 2-3 uur vóór het slapen
-  Ga ontspannen naar bed

**Scan de QR code en doe mee aan
onze gratis slaapchallenge!**



oanagreen.com/pages/slaap-challenge



Let's get started!

Beter slapen in 3 eenvoudige stappen



1. Peel

Verwijder de pleister van het vel.



2. Stick

Plaats de pleister circa 30-60 minuten voor het slapen op een relatief haarvrij en aderrijk deel van het lichaam. Wij geven de voorkeur aan de binnenkant van de pols.



3. Sleep

Sleep, Rest & Repair! Let your body take care.

Goodmorning sunshine!

Verwijder de pleister in de ochtend als je wakker wordt. De volgende avond plak je een nieuwe pleister op een andere plek.

For the best results, stick with it.

We raden aan om de pleisters gedurende minimaal 4 weken te gebruiken voor een optimaal resultaat.

#PeelStickSleep

Post and tag us @oanagreen_com to share the good sleep with your friends. 😊

oana