

**Alles valt en staat met een goede nachtrust. Sporters zouden ongeveer 8 tot 10 uur per nacht moeten slapen. Dan ben je het meest uitgerust. Een powernap kan een hulpmiddel zijn om nog beter te herstellen en een opkikker te krijgen. Waar moet je op letten?**



Plan jouw powernap op het **juiste moment**. Het beste is om een powernap net na de lunch te doen. Dat is namelijk een natuurlijk moment, en niet later dan 15 uur.



Zorg dat je powernap niet te kort of te lang duurt. Het beste is om **tussen de 15 en 25 minuten** te rusten. Zet een wekker!



Een powernap betekent **rustig liggen, ogen gesloten houden en rustig ademen**. Het gaat om rust en ontspanning voor je hersenen.



Lukt het niet om te slapen en rustig te worden? Overweeg dan om **een meditatie** te doen in plaats van een powernap.



Als je wakker wordt na een korte powernap dan voel je je **na 15 tot 30 minuten** al beter en meer alert. Wat daarbij kan helpen is buitenlicht opzoeken direct na de powernap.



Je kunt overwegen om vlak van te voren **een kop koffie te drinken**. De cafeïne kan na je powernap een extra boost geven aan je alertheid.



Heb je een langere powernap nodig dan is het verstandig om deze **ongeveer 90 minuten** te laten duren.

Ben je na de powernap **nog steeds suf**? Dan kan het zijn dat je lichaam nog meer rust nodig heeft. Zorg dat je normale slaap goed is. Een powernap werkt als een extraatje maar is geen vervanging. Mocht je toch suf blijven na een powernap? Geef dat aan bij je coach of scientist.

## Wist je dat een powernap zorgt voor...

- ✓ een verbeterd herstel en een goed geheugen stimuleert
- ✓ het verbeteren van cognitieve en fysieke prestaties
- ✓ het verminderen van stress