



Je cortisolcurve heeft een 24-uurs ritme en is verbonden met het dag- en nacht ritme van licht en donker.
Met levensstijl en voeding kan je deze curve mee ondersteunen.

"We hebben klokken gemaakt die perfect synchroon lopen met de industriële machinerie en het informatietijdperk en perfect niet passen bij de natuur en ons circadiane ritme." ~Khang Kijarro Nguyen

Je Cortisolgehalte ondersteunen

MORGEND	– Eerste licht is natuurlijk licht. – Spendeer een half uur in natuurlijk buitenlicht binnen het uur van ontwaken. – Ontbijt eiwitrijk met weinig koolhydraten – Geef je brein tijd om wakker te worden. Indien niet mogelijk, neem dan hersteltijd na de ochtendspits.
MIDDAG	– Ga een kwartier tot half uur naar buiten in het natuurlijk daglicht. – Geen cafeïne na 14 uur.
AVOND	– Eet een maaltijd met gezonde koolhydraten. – Ga buiten net voor of tijdens schemertijd. – Dim de lichten na zonsondergang. Zorg voor warm licht. – Vermijd LED lampen en blauw licht (schermen) na zonsondergang. – Gebruik geen schermen meer tot 2 uur voor het slapengaan. – Verminder de temperatuur in huis, anderhalf uur voor je gaat slapen. – Houd je slaapkamer fris.