

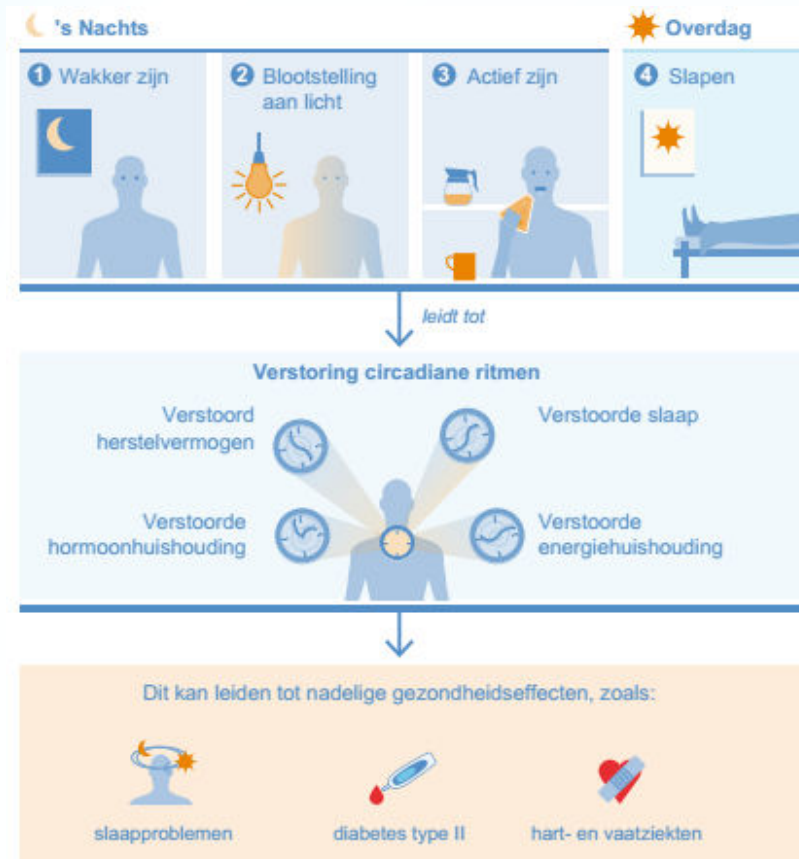


Chronobiologie – het probleem als je van je nacht je dag maakt... en omgekeerd

Marijke C.M. Gordijn, PhD

Minimasterclass 'Fit4denacht'

Waardoor ontstaan de problemen?



Wat is eraan te doen?

Projectplan om Fitter door de nacht te gaan

1. Wie is verantwoordelijk?
 1. Gezamenlijke verantwoordelijkheid
 2. Plan met draagvlak
 3. ARBO dienst
2. Mensen
 1. Informeren en tips geven
 2. Organisatie onder de loep, minder nachtwerk, beter verdeeld, andere roosters
3. Werkomgeving
 1. Ontspanning/powernaps
 2. Voeding
 3. Licht en donker, juiste licht op de juiste tijd



Dr. Marijke C.M. Gordijn



Chronobioloog
Slaapwetenschapper
Directeur Chrono@Work
Schrijver

www.chronoatwork.com
info@chronoatwork.com
www.sleepinsync.nl
info@sleepinsync.nl



Chrono@Work
Take notice of time!