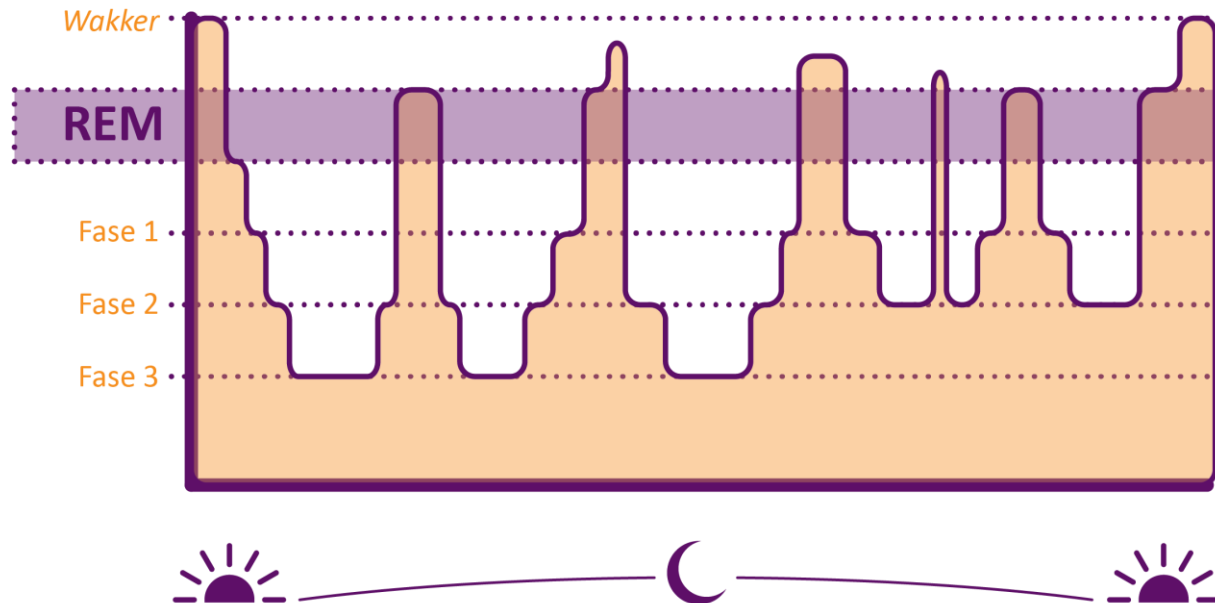


HOE ZIET SLAAP ER UIT?



De slaapcyclus is een nachtelijke cyclus die start met de lichte slaap en die via een steeds dieper wordende slaap eindigt bij de droomslaap. We doorlopen tijdens onze slaap niet één cyclus, maar gemiddeld vijf. Een slaapcyclus duurt ongeveer 90 minuten en ziet er als volgt uit:



1. **Fase 1:** lichte slaap.
2. **Fase 2:** normale slaap.
3. **Fase 3:** diepe slaap.
Deze slaapfase zorgt voor fysiek herstel, groei en ontwikkeling.
4. **REM-slaap:** droomslaap.
De hersenen en ogen zijn druk; we dromen en het lichaam ontspant zich. Deze fase kost het lichaam energie.