Met deze extra tips haal je nog meer uit het webinar

Herstel door te slapen
Tijdens het webinar heb je geleerd hoe je herstelt door te slapen. Wil je meer weten? Luister dan naar de podcast met slaapwetenschapper Merijn van Laar.

Ga naar de podcast alles over slaap

Beter slapen
Merijn gaf in het webinar tips hoe je je slaap verbetert. 8 uur slaap per nacht is niet nodig. Kijk de video voor meer tips.

Ga naar de video 'Waarom heb je geen 8 uur slaap nodig?'

Verder lezen
Wil je meer lezen over slaapproblemen en hoe je die oplost? Lees dan eens de volgende boeken:

• ‘Slapen als een oermens’. Merijn van Laar gaat in zijn boek in op onze slaapgewoonten. Hij bespreekt slaapproblemen en de oorzaken hiervan.
• ‘Slapen is niets doen’. In haar boek legt arts Aline Kruit uit wat je kan doen als je slaapproblemen hebt.

Volg ook onze andere webinars
Wil je meer weten over werk zoeken, solliciteren, netwerken of hoe je jezelf presenteert? Bekijk het overzicht van webinars en meld je direct aan. Of volg een webinar dat al is geweest.

Ga naar het overzicht van webinars van UWV
Ga naar de webinars van UWV die al zijn geweest

Heb je nog vragen? Stuur dan een e-mail naar: webinar@uwv.nl.

Alvast veel succes!

Met vriendelijke groet,
UWV Webinarteam