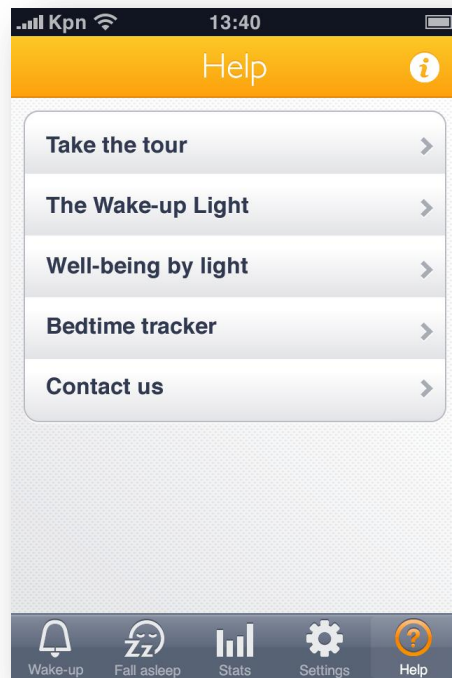


Wake-up-app: inhoud van Help



1. Neem de rondleiding

- 1a. Welkom
- 1b. Wakker worden
- 1c. In slaap vallen
- 1d. Statistieken

2. De Wake-up Light

- 2a. Hoe werkt het?
- 2b. Functie 'wakker worden'
- 2c. Functie 'in slaap vallen'
- 2d. De lichtbron
- 2e. Uw instellingen optimaliseren
- 2f. Problemen oplossen
- 2g. Waar is het apparaat te krijgen?

3. Wake-up-statistieken

- 3a. Waarom deze optie
- 3b. Wat er wordt gemeten
- 3c. De resultaten gebruiken
- 3d. Gezonde bedtijdroulines

4. Welzijn door licht

- 4a. Licht en een gezonde levensstijl
- 4b. Licht en concentratie
- 4c. Licht en slaap
- 4d. Licht en stemming
- 4e. Klinisch bewezen voordelen

5. Neem dan contact met ons op

- 5a. Stuur een e-mail naar Philips

1. Neem de rondleiding

1a. Welkom

Welkom!

De Wake-up Light wekt u geleidelijk met een unieke combinatie van licht en geluid. Zo bent u klaar voor de dag die voor u ligt. Deze app is compatibel met de **Philips Wake-up Light HF3550**.

1b. Wakker worden

Natuurlijk wakker worden

De Wake-up Light wekt u op een natuurlijke manier met licht dat geleidelijk helderder wordt, zoals bij een zonsopgang. Bepaal zelf hoe u wakker wordt door muziek of een natuurgeluid uit uw iPod-bibliotheek te kiezen.

1c. In slaap vallen

Natuurlijk in slaap vallen

Doordat licht en geluid geleidelijk zachter worden, valt u gemakkelijker in slaap. U kunt de gewenste duur voor het dimmen instellen.

1d. Statistieken

Wake-up-statistieken

Houd uw bedtijdroutines bij en registreer hoe u zich 's ochtends voelt. Zo kunt u de Wake-up Light optimaal gebruiken en krijgt u zicht op uw ontwaakgewoonten.

2. De Wake-up Light

2a. Hoe werkt het?

Tijdens het laatste halfuur slaap bereidt de Philips Wake-up Light uw lichaam **geleidelijk voor op het ontwaken**. In de vroege ochtenduren zijn onze ogen gevoeliger voor licht dan wanneer we wakker zijn. In die periode wordt uw lichaam met het vrij zwakke licht van een gesimuleerde natuurlijke zonsopgang voorbereid om wakker en alert te worden.

Klinisch onderzoek heeft uitgewezen dat mensen met de Wake-up Light gemakkelijker wakker worden, **'s ochtends beter gehumeurd zijn** en zich energiever voelen. Mogelijk heeft het ook een gunstige invloed op uw productiviteit gedurende de dag als u deze begint met de Wake-up Light.

Plaats het apparaat op uw nachtkastje, op 40-50 cm van uw hoofd. Zorg dat het apparaat zo hoog staat dat het licht niet wordt geblokkeerd door uw bed, dekbed of kussen.

Met de 20 lichtintensiteitsstanden kunt u het apparaat gebruiken als nachtkastlamp, ongeacht of uw iPhone in het station is geplaatst of niet. U past de lichtintensiteit aan door op de lichtknoppen + en - te drukken, ook als het licht uit is. Zo verlaagt u de intensiteit voordat u het licht inschakelt om u te oriënteren als u 's nachts moet opstaan.

De accu van uw iPhone of iPod touch wordt automatisch opgeladen wanneer u deze in uw Wake-up Light plaatst.

De tijd van uw Wake-up Light wordt ingesteld door de klok van uw iPhone. Bij een stroomstoring wordt uw wektijd opgeslagen op uw iPhone. Dus als de app actief is, wordt u altijd gewekt op de wektijd die u hebt ingesteld.

Met de luidspreker van de Wake-up Light kunt u **op elk moment van de dag muziek luisteren via de iPod-functie** van uw iPhone. De luidspreker van de Wake-up Light wordt automatisch ingeschakeld wanneer u muziek speelt via de iPod-functie. Met andere audio-apps wordt de luidspreker mogelijk niet automatisch ingeschakeld. U kunt de luidspreker altijd handmatig in- en uitschakelen

met de geluidsknop van uw Wake-up Light. Het luidsprekerpictogram rechts op het display van uw Wake-up Light geeft aan of de luidspreker is ingeschakeld (pictogram zichtbaar) of uitgeschakeld (pictogram verborgen).

2b. Functie 'wakker worden'

Vanaf 30 minuten vóór de ingestelde wektijd **wordt het licht van de Wake-up Light geleidelijk sterker**. Hierbij worden de kleuren van de zonsopgang nagebootst, van diep ochtendrood tot helder daglicht. Als u bijvoorbeeld 7:00 instelt als wektijd, wordt het licht van de Wake-up Light vanaf 6:30 geleidelijk sterker. Om 7:00 is het licht op volle sterkte en wordt u wakker. Als duur van de zonsopgang kunt u een waarde tussen 20 en 40 minuten instellen.

De lichtgevoeligheid verschilt per persoon. Om uw dag optimaal te beginnen kunt u **de lichtintensiteit van elk alarm aanpassen** aan uw lichtgevoeligheid. De maximale lichtintensiteit van de Wake-up Light die u kunt instellen is 250 lux. Misschien moet u enkele dagen experimenteren met verschillende instellingen om uw optimale niveau te vinden. Zie "Uw instellingen optimaliseren" voor meer informatie.

De **duur van een natuurlijke zonsopgang** varieert per seizoen en geografische locatie. De meeste mensen vinden 30 minuten een goede duur om het ontwaken voor te bereiden. Als u erg lichtgevoelig bent, kunt u 20 of 25 minuten kiezen als duur van de zonsopgang.

Op de wektijd hoort u het natuurlijke geluid dat u hebt geselecteerd of de muziek die u hebt geselecteerd uit uw iPod-bibliotheek. Het geluid begint zacht en neemt in 90 seconden toe tot het volume dat u hebt geselecteerd. Dankzij het geleidelijk toenemende volume wordt u op een prettige wijze uit uw slaap gewekt. Nooit wordt u ruw uit uw slaap gerukt.

Dankzij de **Slimme sluimerfunctie** kunt u de Wake-up Light in sluimerstand zetten door op het apparaat te tikken. Na 10 minuten (of de sluimertijd die u hebt ingesteld) begint het geluid opnieuw zacht te spelen. Het licht blijft aan tijdens het sluimeren, net als een natuurlijke zonsopgang.

U kunt **het alarm stoppen** door de knop Sound on/off van uw Wake-up Light in te drukken of door uw iPhone uit het station te halen. De lamp blijft aan, zodat u kunt opstaan zonder een andere lamp in te schakelen.

Als u wakker bent, kunt u **het licht uitschakelen** door op de knop Light on/off van uw Wake-up Light te drukken. Als u dit vergeet, wordt het licht na 90 minuten automatisch uitgeschakeld.

Met deze app kunt u **tot 10 alarmen instellen** met volledig aanpasbare wekprofielen. Met deze app kunt u zich ook laten wekken zonder de Wake-up Light. Dan is de lichtfunctie niet beschikbaar. Op de wektijd hoort u alleen het wekgeluid uit de luidspreker van uw iPhone.

Laat de app 's nachts actief zodat de Wake-up Light u 's ochtends wekt op de ingestelde wektijd. Het belsymbool op uw Wake-up Light geeft aan dat de wektijd voor de volgende dag is ingesteld.

2c. Functie 'in slaap vallen'

Uw Wake-up Light kan u ook **helpen bij het in slaap vallen** door het licht en/of geluid gedurende 5 tot 60 minuten langzaam te laten afnemen. Het licht neemt af van helder daglicht tot warm avondlicht. Aan het eind van de ingestelde duur worden het licht en geluid geheel uitgeschakeld.

Alvorens de functie 'in slaap vallen' in te schakelen, stelt u het licht in op het gewenste niveau. Vanaf die intensiteit wordt het licht gedimd. Als u de lichtintensiteit of het geluidsvolume wijzigt tijdens het dimmen, blijft het licht tot het eind van de ingestelde dimtijd op die intensiteit (zodat u nog iets langer kunt lezen bijvoorbeeld) en wordt het daarna uitgeschakeld.

De functie 'in slaap vallen' kunt u alleen **starten door uw iPhone in het station te plaatsen** nadat u de diminstellingen hebt geselecteerd. Als u de iPhone uit het station neemt tijdens de dimperiode, blijft het licht afnemen, maar de muziek stopt. Vergeet niet uw iPhone in het station te plaatsen en de app geopend te laten voordat u gaat slapen. Dit om te zorgen dat de

Wake-up Light u 's ochtends wekt op de ingestelde wektijd.

U kunt op elk moment de **functie 'in slaap vallen' stoppen** door het licht en geluid uit te schakelen met de licht- en geluidsknoppen van uw Wake-up Light. De geprogrammeerde alarmen voor de volgende ochtend blijven actief.

2d. De lichtbron

De lichtbron van uw Wake-up Light is een **unieke combinatie krachtige LED's** (Light Emitting Diodes). Ze zijn ontworpen om de kleuren van een natuurlijke zonsopgang na te bootsen, van diep ochtendrood tot helder daglicht. Daarmee wordt u optimaal wakker. Vanwege de lange levensduur van de LED-lampjes kan de lichtbron in dit apparaat niet worden vervangen.

Dankzij de krachtige LED's is de Wake-up Light **zeer energiezuinig**: het maximale energieverbruik van dit apparaat is 18 W (licht op maximale intensiteit, geluid op maximaal volume en een iPhone die wordt opgeladen).

Het display van de Wake-up Light is voorzien van een **lichtsensor die de helderheid van de klok afstemt** op het lichtniveau in uw kamer. Wanneer uw iPhone zich in het station bevindt, kunt u kiezen uit 4 helderheidsniveaus. Als u 's nachts zeer lichtgevoelig bent, kiest u niveau 1. Als u 's nachts een helderdere klok wilt, kiest u niveau 2 - 4. Alle niveaus gaan over op de helderste stand, als uw slaapkamer goed verlicht is.

2e. Uw instellingen optimaliseren

Iedereen wordt op zijn eigen manier wakker. Sommige mensen hebben graag een korte, heldere zonsopgang, anderen geven de voorkeur aan langzaam en zacht.

Met de Wake-up Light **kunt u de lichtintensiteit, het geluidsvolume en de duur van de zonsopgang aanpassen**. Zo wordt u elke dag prettig wakker. Aan de hand van onderstaande aanbevelingen vindt u gemakkelijk de combinatie die voor u geschikt is:

1. Begin met alle instellingen op een middenniveau: lichtniveau 10, volume 10, duur 30 minuten.
2. Als u wakkerder wilt zijn bij het ontwaken, verhoogt u het lichtniveau of de duur van de zonsopgang.
3. Als u te vroeg wakker wordt, verlaagt u het lichtniveau of verkort u de duur van de zonsopgang. Ook kunt u de Wake-up Light verder van uw kussen plaatsen.
4. Pas deze instellingen aan totdat u de juiste combinatie hebt gevonden waarmee u op de wektijd goed wakker bent.

Het duurt normaliter enkele dagen voordat u bent gewend aan de Wake-up Light en uw voorkeursinstellingen hebt gevonden.

Als u extra wekgarantie nodig hebt, kunt u **met deze app een reservealarm instellen met een luider volume**. Stel bijvoorbeeld het hoofdalarm in op 7:00 met licht en geluid, en een reservealarm op 7:30 met alleen geluid. Het reservealarm gaat zelfs tijdens een sluimerperiode af.

2f. Problemen oplossen

V1. Welke Apple-producten kan ik gebruiken in combinatie met de Wake-up Light?

A1. U kunt iPhone 3GS en hoger of iPod Touch 3 en hoger gebruiken. Zorg ervoor dat u minimaal iOS 5 hebt geïnstalleerd.

V2. Werkt de Wake-up Light zonder iPhone/iPod?

A2. Nee, de Wake-up Light werkt alleen in combinatie met een iPhone of iPod Touch. Zonder iPhone/iPod Touch kunt u de Wake-up Light alleen als normale lamp gebruiken.

V3. Soms wordt het bericht weergegeven dat de Wake-up Light wil communiceren met het Philips wakeuplight. Wat betekent dit?

A3. Dit betekent dat de Wake-up Light wil communiceren met uw iPhone/iPod. Kies Toestaan als u de Wake-up Light wilt bedienen via de app. Als u Negeren kiest, wordt de app niet gestart.

V4. De app wordt niet altijd gestart wanneer ik mijn iPhone/iPod in het station plaats. Wat moet ik doen?

A4. U kunt uw apparaat uit het station verwijderen en weer in het station plaatsen. U kunt ook de app handmatig openen op uw iPhone/iPod nadat u uw apparaat in het station hebt geplaatst.

V5. Hoe kan ik de sluimermodus voor de Wake-up Light instellen?

A5. U kunt overal op de Wake-up Light zelf tikken of in de app op Sluimeren tikken.

V6. Hoe stop ik het alarm?

A6. U kunt dit op verschillende manieren doen:

1: u kunt het alarmgeluid uitschakelen door in de app Stop alarm te kiezen.

2: u kunt het alarmgeluid uitschakelen door op de Wake-up Light op de aan/uitknop voor geluid te drukken.

3: u kunt het alarmgeluid uitschakelen door uw iPhone/iPod uit het station te verwijderen.

Opmerking: in alle gevallen blijft het licht aan.

V7. Het scherm van de iPhone/iPod geeft veel licht, zelfs met het donkere scherm (Slaap zacht). Wat moet ik doen?

A7. U kunt dit probleem op twee manieren oplossen:

1. het scherm handmatig uitschakelen: nadat u uw iPhone/iPod in het station hebt geplaatst, schakelt u uw scherm uit door op de aan/uitknop boven op uw iPhone te drukken.

2. automatisch uitschakelen: nadat u uw iPhone/iPod in het station hebt geplaatst, wordt het scherm na een bepaalde tijd vergrendeld (binnen 1-5 minuten). Deze tijd kunt u zelf instellen via Automatisch slot in de algemene instellingen van uw iPhone/iPod.

V8. Hoe kan ik het dimmen stoppen?

A8. Het hangt ervan af wat u wilt doen.

1. Als u de lamp/het geluid volledig wilt uitschakelen, drukt u op de Wake-up Light op de aan/uitknop voor het geluid en het licht.

2. Als u wilt voorkomen dat het licht en geluid worden gedimd, kunt u in de app op de optie Stop dimmen tikken of de intensiteit van het licht en/of geluid op de Wake-up Light zelf wijzigen.

V9. Wanneer ik de slaapfunctie gebruik, wordt het licht niet gedimd. Wat moet ik doen?

A9. Misschien hebt u het dimproces handmatig onderbroken in de app of op de Wake-up Light. Controleer of u de juiste instelling voor de lichtintensiteit hebt geselecteerd voordat u uw iPhone/iPod in het station plaatst.

V10. Waarom zoemt mijn iPhone/iPod wanneer het alarm afgaat?

A10. Mogelijk is het geluid van uw iPhone/iPod uitgeschakeld en is zoemen ingeschakeld. Als u het geluid uitschakelt voordat u uw iPhone in het station plaatst, zoemt het apparaat niet wanneer het alarm afgaat.

V11. Hoe weet ik zeker dat het alarm 's ochtends afgaat?

A11. Wanneer u het alarm juist hebt ingesteld, wordt zowel op het display van de Wake-up Light als op het scherm Slaap zacht van uw app het belsymbool weergegeven nadat u uw iPhone/iPod in het station hebt geplaatst.

V12. Gaat het alarm af wanneer de iPhone/iPod uit het station is verwijderd?

A12. Ja, het alarm gaat alleen af op uw iPhone/iPod, maar er is geen licht omdat de app niet kan communiceren met de Wake-up Light.

Opmerking: u moet Wekken met geluid hebben ingeschakeld in de Wake-up Light-app van Philips.

2g. Waar is het apparaat te krijgen?

Deze app is compatibel met de Wake-up Light **HF3550**.

Informatie over prijzen en verkrijgbaarheid kunt u krijgen bij uw plaatselijke leverancier, waar u ook de nieuwste producten kunt kopen (Apple Store, Bol.com).

3. Wake-up-statistieken

3a. Waarom deze optie

Met het menu Wake-up-statistieken **kunt u uw Wake-up Light beter gebruiken**. U observeert hoe uw lichaam reageert op licht terwijl u de verschillende instellingen uitprobeert. Met de Wake-up Light kunt u zorgen dat u zich 's ochtends beter voelt, maar ook de kwaliteit en duur van uw slaap zijn van invloed op uw welbevinden.

Deze voorziening biedt een **gemakkelijke manier om uw gewoonten te registreren en uw gedrag te visualiseren**. Om ons overdag zo goed mogelijk te voelen is een balans tussen goede nachtrust, fysieke activiteit en voldoende licht overdag belangrijk. Regelmatige slaap- en waakpatronen bevorderen het optimaal functioneren van uw lichaam.

Door een **Wake-up Light-dagboek bij te houden** herkent u patronen en begrijpt u waarom u zich de ene ochtend beter voelt dan de andere. Zo kunt u een gezonde levensstijl aannemen. De informatie wordt opgeslagen door uw Wake-up Light. U hoeft dus niet uw bedtijd en wektijdstip zelf in te voeren. Een gebruiksvriendelijke voorziening dus.

Met het oog op uw privacy wordt alle informatie alleen opgeslagen in uw app en niet gedeeld met Philips of anderen.

Houd de informatie over verbeteringen aan deze app in de gaten. Philips blijft werken aan deze voorziening. Hebt u suggesties om de Wake-up-statistieken of deze app te verbeteren? Stuur ons uw feedback via de koppeling "Neem contact met ons op" in het hoofdmenu van de Help.

3b. Wat er wordt gemeten

In de Wake-up-statistieken **worden alleen gegevens geregistreerd wanneer uw iPhone in het station is geplaatst** en de app actief is. De tijdlijn begint dus op het moment dat u de iPhone in het station plaatst en eindigt wanneer u deze uit het station neemt.

Elke nacht registreert het systeem of u de functie 'in slaap vallen' gebruikt of gewoon de lamp handmatig bedient. 's Ochtends worden uw wekinstellingen en het aantal sluimerperioden opgeslagen.

Of u deze gebeurtenissen opslaat, is optioneel. U kunt desgewenst de functie uitschakelen in het menu Instellingen. Deze informatie wordt zes maanden lang opgeslagen op uw iPhone en vervolgens permanent verwijderd.

's Ochtends kunt u eventueel **twee vragen beantwoorden en een persoonlijke opmerking toevoegen**:

1. Een score voor het gemak waarmee u opstond
2. Een score voor hoe goed u geslapen hebt
3. Vermelding of er afgelopen nacht iets is gebeurd (vrije tekst)

Met deze waarden kunt u **bijhouden hoe u zich 's ochtends voelt**. Zo begrijpt u hoe de Wake-up Light voor u werkt. Of u deze vragen beantwoordt, is geheel optioneel. U kunt ze op elk moment in- of uitschakelen in het menu Instellingen.

U kunt **de vragen over uw ontwaken en slapen op elk moment van de volgende dag beantwoorden**. Klik hiertoe op "Vragen" rechtsboven in het weekoverzicht. De meest accurate antwoorden geeft u binnen een half uur nadat u wakker bent geworden.

Bedenk dat **dit geïntegreerde Wake-up Light-dagboek niet uw slaap registreert**, maar uw routines. Misschien ligt u in bed met het licht uit, maar slaapt u niet. Of misschien hebt u het mobiele apparaat lang voordat u naar bed ging in het station geplaatst. Zulke bijzonderheden kunt u noteren in de ruimte voor persoonlijke opmerkingen.

[3c. De resultaten gebruiken](#)

Op de overzichtspagina wordt uw **bedtijdroutine van de laatste week van gebruik** visueel gepresenteerd. Door omhoog of omlaag te vegen kunt u andere weken laden. Elke lijn staat voor een nacht waarin uw iPhone in het station is geplaatst. Door naar links of rechts te vegen ziet u extra uren, als de balk niet op het hoofdscherm past.

Door op een tijdslijn te tikken krijgt u een **detailweergave** van die ochtend. Op deze pagina vindt u meer informatie over uw gewoonten, qua ontwaken en plaatsing van het apparaat in het station. Veeg naar rechts om de exacte alarminstellingen te zoeken die u die dag hebt gebruikt. Op de laatste pagina vindt u de opmerkingen die u zelf hebt geschreven, als u de optie voor ochtendvragen hebt ingeschakeld.

Onder het menu "**Afbeeldingen**" linksboven op de overzichtspagina vindt u extra afbeeldingen die uw gedrag visualiseren.

3d. Gezonde bedtijdroutines

Om te presteren en ons elke dag goed te voelen, hebben we een **goede balans tussen activiteit en rust nodig**. Onze activiteiten overdag en onze omgeving zijn van invloed op de kwaliteit van onze nachtrust. Omgekeerd beïnvloedt de kwaliteit van onze nachtrust hoe we ons de volgende dag voelen.

In het algemeen geeft ons lichaam de voorkeur aan **regelmatige patronen**. Als bedtijdroutine is het gezond om elke dag ongeveer op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan. Wijk hier op vrije dagen hooguit 2 uur van af.

Veel mensen blijven de avond voor een vrije dag lang op. Mensen die doordeweeks vroeger naar bed gaan dan in het weekend hebben meer moeite om aan het begin van de werkweek goed te functioneren. Daarnaast beïnvloedt dit ook hun slaap en andere leefgewoonten. Zo kan eten op een verkeerd moment van de dag korte- en langetermijngevolgen hebben voor uw gewicht en humeur. U kunt een gezonde levensstijl opbouwen door het tijdstip waarop u wordt blootgesteld aan licht aan te passen en een natuurlijke zonsopgang en -ondergang te introduceren in uw levensstijl.

Allerlei aspecten van onze levensstijl kunnen aanzienlijke **invloed hebben op de hoeveelheid en kwaliteit van onze nachtrust**. Slaapexperts adviseren de volgende gewoonten voor een goede slaaphygiëne:

- Minstens 4 tot 6 uur voor het slapengaan liever geen cafeïne gebruiken
- Regelmatig sporten, maar niet 's avonds laat
- Liever geen alcohol drinken 2 uur voor het slapengaan
- Als u overdag een dutje wilt doen, houd dit dan kort (30-40 minuten) en doe dit bij voorkeur vóór 16:00.
- Houd u aan regelmatige tijden voor maaltijden en kies de juiste balans voor eten en drinken 's avonds
- Maak van uw slaapkamer een omgeving die de slaap bevordert

4. Welzijn door licht

4a. Licht en een gezonde levensstijl

Zichtbaar licht speelt een zeer belangrijke rol in het menselijk welzijn. Alle planten en dieren op aarde hebben mechanismen ontwikkeld om de dag in te delen op basis van de dag- en nachtcyclus. We zijn allemaal afgestemd op deze cyclus door het licht dat we via onze ogen binnenkrijgen. De regelmaat van deze cyclus beïnvloedt ons functioneren gedurende de dag. Het veranderen van met name de begin- en eindtijd van het moment waarop we worden blootgesteld aan licht, beïnvloedt ons gevoel van welzijn: fel licht op een vroeg tijdstip zorgt ervoor dat u zich 's ochtends vol energie voelt; fel licht laat op de avond zorgt ervoor dat u zich juist dan vol energie voelt.

4b. Licht en concentratie

Wanneer helder licht onze ogen binnenkomt, worden we alerter en minder slaperig. Dit geldt zowel overdag als 's nachts. 's Ochtends, wanneer onze ogen nog zijn ingesteld op donker, kan een vrij lage lichtintensiteit (zoals van de Wake-up Light) voldoende zijn om het lichaam te activeren en de slaperigheid te verminderen. Overdag hebben we veel helderder licht nodig om onze alertheid te verhogen, bijvoorbeeld van de zon of de Philips-lichttherapieapparaten.

Met de geleidelijk toenemende lichtintensiteit van de Wake-up Light terwijl u nog slaapt, bereidt u het lichaam voor. Zo wordt u minder slaperig wakker.

4c. Licht en slaap

In de moderne samenleving kunnen we de dag langer maken met **kunstlicht**. Ons lichaam is niet afgestemd op de zon, maar op onze levensstijl. Veel mensen zijn ook 's avonds actief en gaan niet op tijd naar bed. Daardoor is hun nachtrust korter als ze de volgende dag naar het werk of naar school moeten. Slaaptekort heeft gevolgen voor het functioneren overdag. Vaak kunnen mensen pas in het weekend het tekort inhalen.

Door de laatste paar uur voor het slapengaan de hoeveelheid licht te verminderen, valt u op tijd in

slaap. En met helder licht in de ochtend begint u de dag alerter en energiever.

Probeer een **regelmatige levensstijl te volgen zonder al te grote variatie in het tijdstip waarop u naar bed gaat**. Zorg voor voldoende licht overdag, weinig licht 's avonds, en duisternis gedurende de nacht. Zo krijgt u een goede balans tussen rust en activiteit en verkleint u allerlei gezondheidsrisico's.

4d. Licht en stemming

In **landen met lange winters** voelen veel mensen zich door gebrek aan licht lusteloos en down. Dit verschijnsel wordt wel winterdepressie genoemd. Door dagelijks een 'lichtbad' te nemen met een Philips-lichttherapieproduct, herstelt u het gevoel van welzijn en de energie die u 's zomers hebt.

Er zijn twee producttypen beschikbaar: Philips EnergyLight geeft helder wit licht en de innovatievere, draagbare Philips goLITE BLU geeft blauw licht.

4e. Klinisch bewezen voordelen

Het is klinisch bewezen **dat ons welzijn verbetert wanneer we wakker worden met licht**. Meerdere onderzoeken hebben uitgewezen dat we werkelijk beter wakker worden met de Philips Wake-up Light.

Referenties: Gimenéz MC et al., Effects of artificial dawn on subjective ratings of sleep inertia and dim light melatonin onset. Chronobiol. Int. 10;27:1219. Werken MV et al., Effects of artificial dawn on sleep inertia, skin temperature, and the awakening cortisol response. J Sleep Res 2010.

Verder werken **Philips en de National Sleep Foundation** samen om mensen inzicht te geven in de effecten van licht op hun algemeen welzijn. Meer informatie over gezonde nachtrust, natuurlijke slaap-waakpatronen en wat u daarmee kunt doen om u de hele dag energiever te voelen, vindt u in de slaapvoorlichtingsgids "[Managing Light for Better Sleep](#)" van de National Sleep Foundation.

De National Sleep Foundation is een **not-for-profit organisatie voor onderwijs en wetenschap** in de

Verenigde Staten. De stichting spant zich in om gezond en veilig slapen te verbeteren door voorlichting, publiciteit en promotie. De NSF ondersteunt het gebruik van de Wake-Up Light, maar heeft de doeltreffendheid van dit product niet getest.

iPod is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. iPhone is een handelsmerk van Apple Inc.

Apple is niet verantwoordelijk voor de bediening van dit apparaat en of het apparaat al dan niet voldoet aan de richtlijnen met betrekking tot veiligheid en regelgeving.