

4 stappen naar goed licht



Kom overdag veel buiten, vooral in de ochtend.



Ga binnen een meter van een raam zitten.



Installeer hoogwaardige elektrische verlichting die het gebrek aan natuurlijk daglicht compenseert. Zorg dat het lichtniveau op je ogen minstens 500 lux is.



Houd de lichtintensiteit drie uur voor het slapengaan onder de 10 lux. Dim de lampen, sluit de gordijnen, vermijd schermpjes en zet je telefoon op nachtmodus.

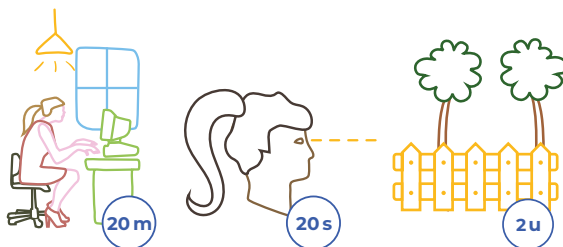


Begin met het meten van lichtniveaus

Gebruik een luxmeter door de sensor op ooghoogte te houden en de hoeveelheid licht te meten die je ogen bereikt. Je kunt ook een luxmeter-app* gebruiken om een schatting te maken van de luxniveaus.

20-20-2 regel

Sta na elke 20 minuten schermtijd op en kijk 20 seconden naar de lucht. Breng dagelijks 2 uur buiten door, waarvan minstens 30 minuten in de ochtend.



*Disclaimer: de meeste apps zijn niet nauwkeurig en geven vaak een te optimistische schatting.



Goed licht
voor een gezonder
en gelukkiger leven

Waarom goed licht?

Slaap je slecht? Heb je weinig energie? Voel je je somber? Word je moe wakker?
Heb je moeite om je te concentreren? Ben je niet gelukkig?
Misschien breng je te veel tijd binnen door, waar het licht overdag vaak te zwak is en
's avonds juist te fel. Dit kan je gezondheid en humeur negatief beïnvloeden.
Goed licht helpt deze problemen te verminderen.
Goed licht is het juiste licht op het juiste moment.
Dit is daglicht of elektrisch licht dat het gebrek aan daglicht compenseert.

De Good Light Group

Wij zijn een non-profitorganisatie waarin wetenschappers en lichtontwerpers
samenwerken. Wij adviseren over praktische toepassingen van goed licht.

Wat kun jij doen?
Ontdek de voordelen van goed licht.
Pas de vier stappen toe om meer goed licht in je leven te brengen.
Deel deze stappen om anderen te helpen.
Sluit je aan als deelnemer, partner, adviseur of vriend.

Voor meer informatie:
www.goodlightgroup.org

