

Neem overal een powernap

Een powernap van 15 minuten kan wonderen verrichten voor je geheugen en je productiviteit. Met een opblaasbaar kussen in je tas kun je overal een verkwikkend dutje doen. Gebruik de verloren tijd op de tram of op de bus om nieuwe energie te krijgen.

Vermoeid gevoel in de namiddag? Bang om in te dommelen tijdens lange vergaderingen of lessen? Een powernap kan de oplossing zijn. In de moderne wereld krijgen we vaak te veel informatie en indrukken en te weinig slaap. Hierdoor is het nog belangrijker om onze hersenen overdag even 'uit te schakelen' en te herladen tijdens de dag.

Zuiver je geest

Een power nap is een 15 tot 20 minuten durend slaapje overdag dat een gunstig effect heeft op zowel het lichaam als de hersenen. 'Powernap' is een nieuwe term, maar het effect is al veel langer gekend. Zo waren beroemdheden als Napoleon, Leonardo Da Vinci, Churchill en John F. Kennedy regelmatige powernappers. Ook vandaag nog wordt er flink gepowernapt bij heel wat bedrijven over de hele wereld.

Voor je hersenen is een powernap hetzelfde als de 'save'-knop op je computer; de informatie wordt opgeslagen en je wordt wakker met een schoon geheugen en een frisse geest, waardoor je hersenen sneller en nauwkeuriger werken. Een powernap zorgt ervoor dat je meer uitgerust en alerter bent en daarna efficiënter kunt werken.

Powernap eens onderweg

Een van de moeilijkste dingen bij het powernappen is het vinden van de geschikte plek om in te dommelen. Maar daar bestaat nu een oplossing voor, want het Deense outdoorbedrijf Nordisk lanceert een reeks opblaasbare lichtgewicht kussens. Ingepakt hebben ze de grootte van een banaan en ze wegen amper 135 gram. Dit betekent dat je het kussen overal in je tas kunt meenemen, opblazen en haast overal een aangename powernap doen. Met het opblaasbare kussen kun je dutten in de trein, in een luie stoel op kantoor of onder een boom in het park.

De kussens hebben een zacht en comfortabel oppervlak en kunnen tot het gewenste formaat worden opgeblazen. De opblaasbare kussens Aften en Nat, zijn ergonomisch gevormd voor een optimale ondersteuning van het hoofd en de nek. Het kussen Dag is lang en zeer geschikt voor het creëren van de juiste zitslaaphouding, waardoor je tijdens een rit op de tram of de trein de tijd kunt gebruiken om nieuwe energie op te laden.

Hoe doe je dat, powernappen?

1) Vind een geschikte plek

Zorg voor een comfortabel plekje om te powernappen. Met de opblaasbare kussens van Nordisk kunnen de meeste plaatsen worden ingericht om een powernap te nemen: je zitje in de trein of het vliegtuig, een stoel in het kantoor of in de lounge. Zet eventueel een hoofdtelefoon met ontspannende muziek op als je gevoelig bent voor lawaai, en een zonnebril als je ogen gevoelig zijn voor licht.

2) Stel het alarm in

De ultieme powernap bestaat uit 15 minuten slaap. Je hebt ongeveer tien minuten nodig om in slaap te vallen. Zet daarom het alarm op 25 minuten. Zet je telefoon en computer uit om ervoor te zorgen dat je 25 minuten lang niet gestoord wordt.



Aften, 19,95 €



Nat, 19,95 €



Dag, 25,95 €



PERSBERICHT

November 2014

3) Sluit je ogen

Sluit vervolgens je ogen. Als je het moeilijk vindt om in te slapen, probeer dan je gedachten leeg te maken en aan iets te denken dat je gelukkig maakt.

4) Sta op en ga aan de slag

Sta op wanneer het alarm zoemt. Als je langer slaapt dan 15-30 minuten, kan de nap het tegenovergestelde effect hebben, en zul je je meer moe voelen en kan het moeilijk zijn om 's avonds in slaap te vallen. Besprenkel je gezicht met koud water om helemaal wakker te worden en je bent klaar om verder te gaan met je dag en met hernieuwde energie.

Scandinavisch design van Denemarken

Nordisk is een Deense firma die outdoorproducten voor zowel extreem als voor vrijetijdsgebruik ontwerpt, produceert en verkoopt. De esthetiek van Nordisk is geworteld in de Scandinavische designtraditie, en elke tent, slaapzak, mat en tas is eenvoudig maar functioneel, en gemaakt van geavanceerde, innovatieve en technische materialen.

Nordisk heeft meer dan 100 jaar ervaring en meer dan 1000 jaar trotse Scandinavische geschiedenis.



Zzzzz. Neem nu overal een powernap met de lichte, opblaasbare kussens van Nordisk – op het vliegtuig, de trein of de bus. De kussens ergonomisch gevormd en zijn uitgerust met een vezellaagje en een gebreide stof aan de buitenkant voor een zacht gevoel.

Voor meer informatie neem contact op met:

NL: Rob Fröberg tel. +31 (0)6 2185 8327 rob@outware.eu

BE: Philippe Declercq tel. +32 (0)483 07 19 18 philippe@elementsbvba.be

www.nordisk.eu

Voor tekst en fotomateriaal (niet voor publicatie):

PR-bureau: Members Communication, Véronique Van Baelen, tel. +32 (0)478 32 69 44 of veronique@memberscommunication.be

NORDISK™
Trek·Camp·Live