

Nick Littlehales, Schlummerpapst und Autor des Bestsellers „SLEEP“, lüftet mit Markus Kamps die geheimen Bettgewohnheiten der Sportprofis auf der Heimtextil 2018.



Pressemitteilung, 4. Januar 2018
2055 Zeichen (mit Leerzeichen), 272 Wörter

Schlaf-Coach Nick Littlehales berät internationale Spitzensportler, hierunter auch Cristiano Ronaldo, Manchester United und die Radsportler von Team Sky, wie diese durch optimierte Schlafgewohnheiten zu absoluter Bestform finden. Auf Einladung des Schlaftraining-Experten Markus Kamps von schlafkampagne.de kann man nun erstmals beide Schlafprofis bei Interviews und Vorträgen auf der Heimtextil 2018 am 10./11. Januar gemeinsam live erleben und alles rund um den gesunden Schlaf erfahren.

Schlaftraining-Experte Markus Kamps und Nick Littlehales erklären vor Ort, wie körperliche Fitness und richtiges Schlafen zusammenhängen. Ebenso räumt Schlafcoach Littlehales mit dem längst überholten Mythos auf, dass jede Nacht aus acht Stunden Schlaf bestehen sollte und zeigt einfache Lösungen bei Ein- und Durchschlafproblemen.

„Für einen erholsamen Schlaf gibt es nur wenige Dinge konsequent zu beachten“, so Markus Kamps und Nick Littlehales.

Hier eine kleine Auswahl von 5 sofort umsetzbaren Profi-Schlaf Tipps:

Schlaf Tipp 1:

Besser 5 Schlafzyklen von je 90 Minuten über den Tag als einen Schlafzyklus von 7,5 Stunden pro Nacht.

Schlaf Tipp 2:

Zwischen Zubettgehen und großen Mahlzeiten unbedingt 3 Stunden „Darmruhe“.

Schlaf Tipp 3:

Zum täglichen Stressabbau mittags 15 bis 30 Minuten Nickerchen.

Schlaf Tipp 4:

Schlafraum ohne Displays mit Blaulichtanteilen und Stand-by-Leuchten, bei einer Raumtemperatur von 16 bis 21 Grad Celsius.

Schlaf Tipp 5:

Austausch der Matratze nach spätestens 9 Jahren, mit klimatisch passender Zudecke und Bettwäsche.

20 wichtige Schlaf-Tipps der Schlafkampagne:

<https://schlafkampagne.de/veranstaltungen/heimtextil-frankfurt.php>

Markus Kamps und Nick Littlehales sind Vorreiter für mehr echtes SCHLAF-Bewusstsein. Der erste gemeinsame Auftakt auf der Heimtextil 2018 steht für die Sensibilisierung und Erhöhung der eigenen Schlafqualität, verbesserte Leistungsfähigkeit und optimale Gesundheitsprävention – insbesondere bei Profisportlern und Führungskräften.

Markus Kamps, 44 Jahre, Fachdozent, 24 Jahre Experte für Liege-Ergonomie und 16 Jahre im Einsatz bei Schlaftraining und Schlafstörungen für Handel, Industrie, Medien und Verbraucher. Er ist Geschäftsführer und Kopf von schlafkampagne.de, mit bislang über 28 Millionen Besuchern, einem der führenden Fachportale für Schlafgesundheit im deutschsprachigen Raum. Internet: www.schlafkampagne.de

Nick Littlehales, 56 Jahre, Buchautor des Bestsellers „SLEEP“ gilt als der führende Elite-Sportschlaftrainer im Weltsport mit über 30 Jahren Erfahrung in der Welt des Schlafs und über 15 Jahren Erfahrung im Spitzen- und Profisport.

Internet: www.sportsleepcoach.co.uk

Rezensionsexemplare von „SLEEP – Schlafen wie die Profis“ können unter sonja.grau@randomhouse.de angefragt werden.

Termine für Interviews (Voranmeldung erwünscht)

mit Nick Littlehales und Markus Kamps

Schlafkampagne - Halle 8, Stand C62-C64
Mittwoch 10.01.18 / 10:00 Uhr und 14:00 Uhr
Donnerstag 11.01.18, 9:30 Uhr

Hinweis: Eine Simultanübersetzerin Englisch/Deutsch ist am 11.01.18 vor Ort. Für den Vortrag von Nick Littlehales liegen hierfür Funk-Kopfhörer bereit.

Vortrag von Nick Littlehales (Voranmeldung erwünscht)

Thema: „Neudefinition des Schlafes im Weltsport“ (Speakers' Corner – Green Village)
Donnerstag 11.01.18, 13:00 bis 14:00 Uhr

Für Gespräche (Voranmeldung erwünscht)

steht Markus Kamps von 9:00 bis 12:00 Uhr am Dienstag 09.01.18 und Freitag 12.01.18 am Stand der Schlafkampagne zur Verfügung.

Pressemappe online

<https://gesundfuerdich.de/schlafkampagne>
Abdruck honorarfrei - Belegexemplar erbeten

Pressekontakt

Gesund für Dich (GfD) „Kommunikation“
c/o MED-Agentur GmbH
Peter Müller • Fürstenrieder Str. 279a • D-81377 München
Tel.: 089 / 89 19 79 34 • schlafkampagne@med-agentur.de

Schlafkampagne UG (haftungsbeschränkt)

Markus Kamps • Theodorstraße 10-10a • D-47574 Goch
Tel.: 02823/41920-27 • redaktion@schlafkampagne.de
www.schlafkampagne.de