



TIM CHRISTIAENS
Timemanager

Tablet in bed vergiftigt uw brein

Het is geen goed idee een tablet of smartphone in bed te gebruiken. Dan Siegel, hoogleraar psychiatrie aan de universiteit van Californië, legt in een video op Business Insider de negatieve effecten op de hersenen uit. Een tablet of smartphone stuurt een stroom fotonen op uw ogen af. Dat is een soort lichtstralen die de hersenen laten weten dat ze wakker moeten blijven. Ze remmen de productie van melatonine af, het hormoon dat het slaap-waakritme regelt en ze zijn ook schadelijk voor de verbindingen tussen uw hersencellen.

Als u te weinig slaapt, neemt uw concentratie af en gaat uw geheugen achteruit. Volgens Siegel rusten tijdens de slaap niet alleen de zenuwcellen, maar

ruimen ondersteunende cellen ook giftige stoffen op. Door 's avonds naar een tablet of een smartphone te kijken, verkorten we onze nachtrust en vergiften we ons brein.

Het is dus verstandig alle schermpjes een uur voor het slapengaan weg te leggen. U kunt wel gebruikmaken van toepassingen zoals F.lux. Dat programma past uw scherm automatisch aan naarmate het avond wordt. Zo krijgt het 's avonds een gele gloed, wat veel minder vermoeiend is voor uw ogen. In het begin is het even wennen, maar na een paar dagen merkt u er niets meer van. ☺

De auteur is expert tijdmanagement bij The Time Management Company.



PARTNERS

Het Airbnb voor kinderoppas

Onlangs gingen Lauriane en David Merchin van start met We Are All Parents, een website voor families die om de beurt op elkaars kinderen willen passen. “Met die website willen we ouders de kans geven hun vrije tijd anders te organiseren. Maar we willen vooral de ervaring van de kinderen tijdens het oppassen verbeteren. Gedaan met het traditionele babysitten”, zegt David Merchin. We Are All Parents werkt niet met betalingen, maar met een systeem van credits per keer dat een aangesloten gezin kinderen opvangt of laat opvangen. “Je kunt het zien als een soort Airbnb voor de kinderoppas. Het is de

bedoeling dat ouders zo een evenwicht vinden tussen oppassen en laten oppassen.”

De Merchins zijn er zich van bewust dat er vertrouwen nodig is tussen de leden van We Are All Parents. “Via een systeem van commentaren willen we het platform doen uitgroeien tot een betrouwbare gemeenschap. Momenteel is een twintigtal gezinnen lid, vooral in het Brusselsse, maar ook al enkele in Antwerpen. We willen groeien in heel België en zijn daarom op zoek naar nieuwe gezinnen die het concept willen testen.” ☺

contact@weareallparents.com

PLUG-IN

Paribus eist uw korting op

De New Yorkse start-up Paribus ontwikkelde een plug-in, waarmee u geld kunt terugkrijgen na online-aankopen. Heel wat Amerikaanse webwinkels — zoals Amazon, Walmart en Macy's — verleiden klanten met de belofte dat ze het verschil terugbetalen als de klant een product elders goedkoper vindt. De meeste consumenten zoeken dat niet uit. Paribus is verbonden met uw e-mailaccount en vergelijkt uw onlineaankoopbonnen met de prijzen voor die producten op andere websites. Het claimt kortingsbonnen als u dat niet hebt gedaan. Paribus eist 25 procent commissie van het bedrag dat het voor u terugvordert. ☺

Hebt u een juridische vraag voor onze experts? Stuur een e-mail naar benny.debruyne@trends.be.