

DE MOGELIJKHEDEN ZIJN (BIJNA) EINDELOOS

# Waar kun je jouw AYO voor inzetten?



## AYO: het hele jaar door

Zoals je kunt lezen is AYO lichttherapie voor veel verschillende persoonlijke doelen in te zetten. Niet alleen in de herfst en winter, maar het hele jaar door. Ons advies: maak er gebruik van. Goed om nog even te benadrukken: wij adviseren om de lichttherapiebril niet langer dan 1 uur per dag te gebruiken (3 sessies).



## Een sociale opkikker

---

Heb je een belangrijke afspraak, een leuke date of ga je een avondje op stap? Een AYO lichttherapie-sessie van te voren kan je een 'sociale opkikker' geven op momenten dat het nodig is.



## Doorslapen tijdens de nacht?

---

Ben je 's avonds vaak slaperig en rond 4/5 uur in de ochtend klaarwakker? Het kan te maken hebben met een zogenoemde 'vervroegde slaafase'. Een AYO lichttherapie-sessie ongeveer 2 uur voor het slapengaan, kan helpen om je slaafase te verschuiven. Hierdoor heb je meer aan je avond en slaap je beter door tijdens de nacht.



## Het voorkomen of behandelen van de winterdepressie

---

Last van de winterblues? Gebruik jouw AYO lichttherapiebril in de ochtend en gedurende de dag als je een natuurlijke oppepper kan gebruiken.



## Energieboost tijdens de dag

---

Elke dag heb je wel een moment dat je een krachtige, natuurlijke energieboost kunt gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan de welbekende middagdip. Een AYO lichttherapie-sessie geeft je het gewenste zetje in de rug.



## Ondersteuning bij wisselende werktijden

---

AYO lichttherapie kan je bioritme ondersteunen als je te maken hebt met wisselende werktijden of ploegendiensten. In het eerste half jaar van 2023 wordt hiervoor een module in de AYO-app (zie [www.goayo.nl/app](http://www.goayo.nl/app)) gelanceerd. Voor nu kun je voor advies contact opnemen met de helpdesk via [support@goayo.com](mailto:support@goayo.com).

## Sneller in slaap vallen

---

Duurt het vaak lang voor je 's avonds in slaap valt? Gebruik jouw lichttherapiebril direct nadat je wakker bent geworden.

## Weer in het ritme komen na een 'sociale jetlag'

---

Op zaterdagavond te lang blijven plakken in de kroeg of op een verjaardag? Met een AYO-sessie direct in de ochtend help je je lichaam om sneller weer in het normale ritme te komen.

## Sneller wennen aan een andere tijdzone

---

Het strategisch inzetten van AYO lichttherapie kan je helpen om (veel) sneller te wennen aan een andere tijdzone. In het eerste half jaar van 2023 wordt er een speciale 'jetlag module' in de AYO-app (zie [www.goayo.nl/app](http://www.goayo.nl/app)) gelanceerd. Voor nu kun je voor advies contact opnemen met de helpdesk via [support@goayo.com](mailto:support@goayo.com).

## Extra motivatie en betere prestaties

---

Heb je een belangrijke sportwedstrijd? Of kan je je er simpelweg niet goed toe zetten om naar de sportschool te gaan? Een AYO-sessie ongeveer een uur van tevoren geeft je een dosis extra motivatie en helpt je bovendien om beter te presteren.

## Verhogen effectiviteit andere behandelingen

---

Lichttherapie kan ingezet worden om de effectiviteit van andere behandelingen te verhogen, zoals het gebruik van antidepressiva of counseling voor de geestelijke gezondheid (psychotherapie). Overleg dit uiteraard wel met je arts of therapeut.

### Meer informatie

Meer informatie over jouw lichttherapiebril - denk bijvoorbeeld aan de Snelstartgids en de Veiligheidsinstructies - vind je op [www.goayo.nl/support](http://www.goayo.nl/support)

# 9 leuke AYO-feitjes

(waar we beretrots op zijn)

1. AYO heeft inmiddels 25.000 actieve gebruikers en er zijn al miljoenen lichttherapie-sessies voltooid.
2. Het idee voor AYO is ontstaan tijdens een druilerige Nederlandse winter. Tijdens de korte en donkere dagen ontdekten de oprichters - die voor hun studie tijdelijk in Nederland woonden - hoezeer het menselijk lichaam licht nodig heeft als ondersteuning voor het energieniveau, de slaap, de stemming en het algemeen welzijn.
3. AYO is ontwikkeld onder begeleiding van Bert van der Horst, bijzonder hoogleraar Chronobiologie & Gezondheid bij de Erasmus Universiteit in Rotterdam.
4. AYO is betrokken bij meer dan 10 klinische onderzoeken. Een bijzonder voorbeeld is een onderzoek van de Icahn School of Medicine gericht op het ondersteunen van het bioritme en het verminderen van vermoeidheid bij kankerpatiënten.
5. De vooraanstaande chronobioloog Thomas Kantermann heeft zich als 'Chief Scientific Officer' aan AYO verbonden.
6. AYO heeft in 2018 de Red Dot award gewonnen, een prestigieuze prijs op het gebied van design.
7. de lichttherapiebrillen van AYO worden binnenkort ingezet bij de grootste studie naar de effecten van lichttherapie tot nu toe. De studie wordt uitgevoerd door de Universiteit van Arizona en geleid door een vooraanstaande professor van de Harvard Medical School. De slaap en de gemoedstoestand van personeelsleden van het Ministerie van Defensie van Amerika staan binnen het onderzoek met 400 participanten centraal.
8. Ondanks de wetenschappelijke basis van AYO en de betrokkenheid bij verschillende onderzoeken zijn we stiekem het meest trots op de mooie reacties en reviews van enthousiaste AYO-gebruikers uit de dagelijkse praktijk.
9. AYO lichttherapie wordt steeds vaker door (top)sporters ingezet. Zo maakte het Spaanse vrouwen-hockeyteam er gebruik van tijdens de Olympische Spelen in Tokio en heeft de legendarische basketballer LeBron James AYO lichttherapie een plek gegeven binnen zijn trainingsregime.