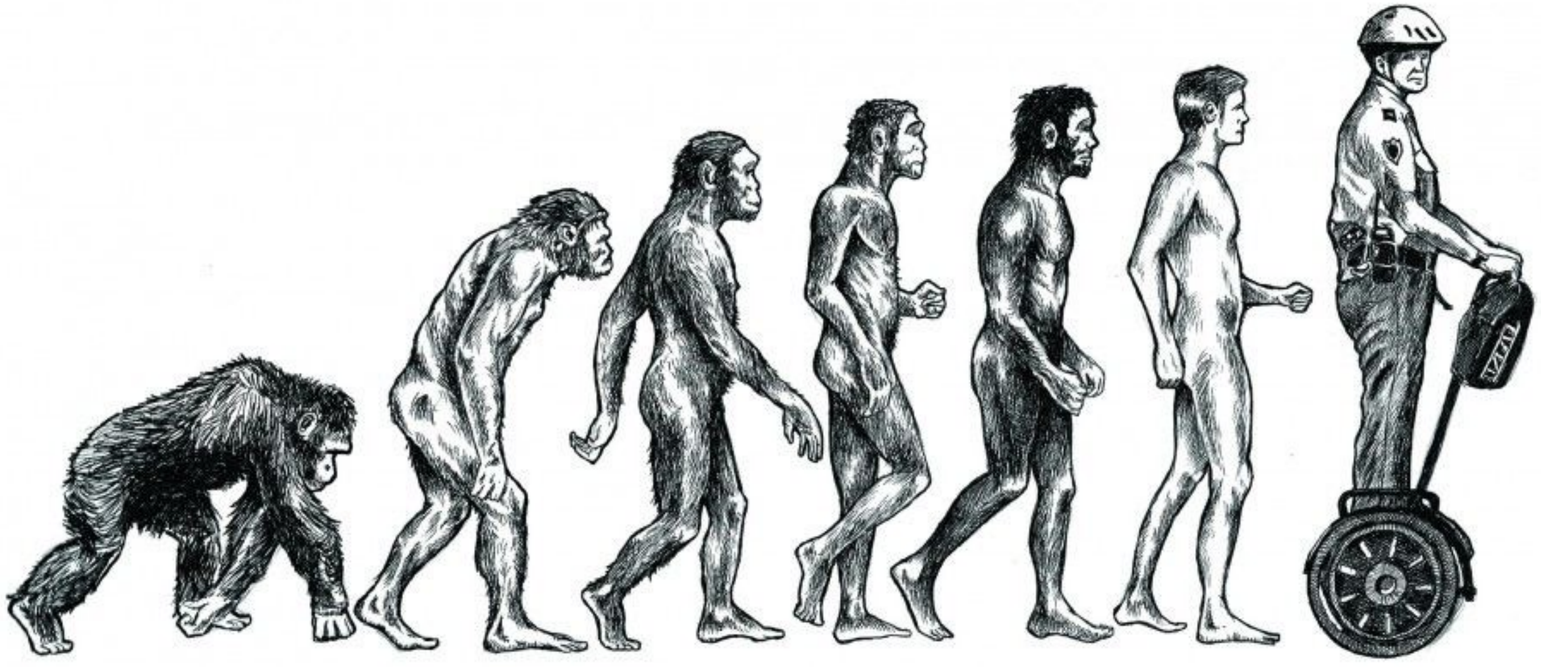
WERKATLEET

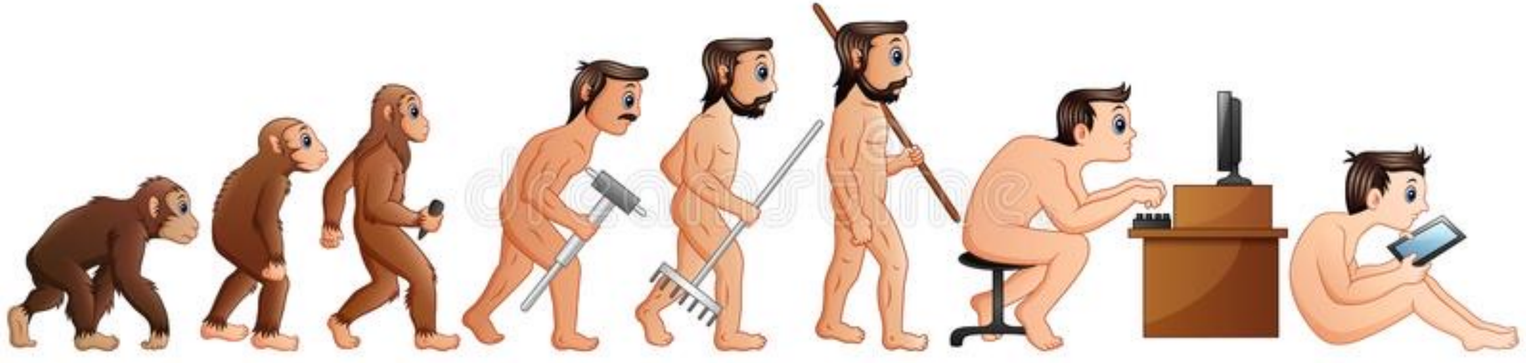
"Werk als een atleet"

WELKOM

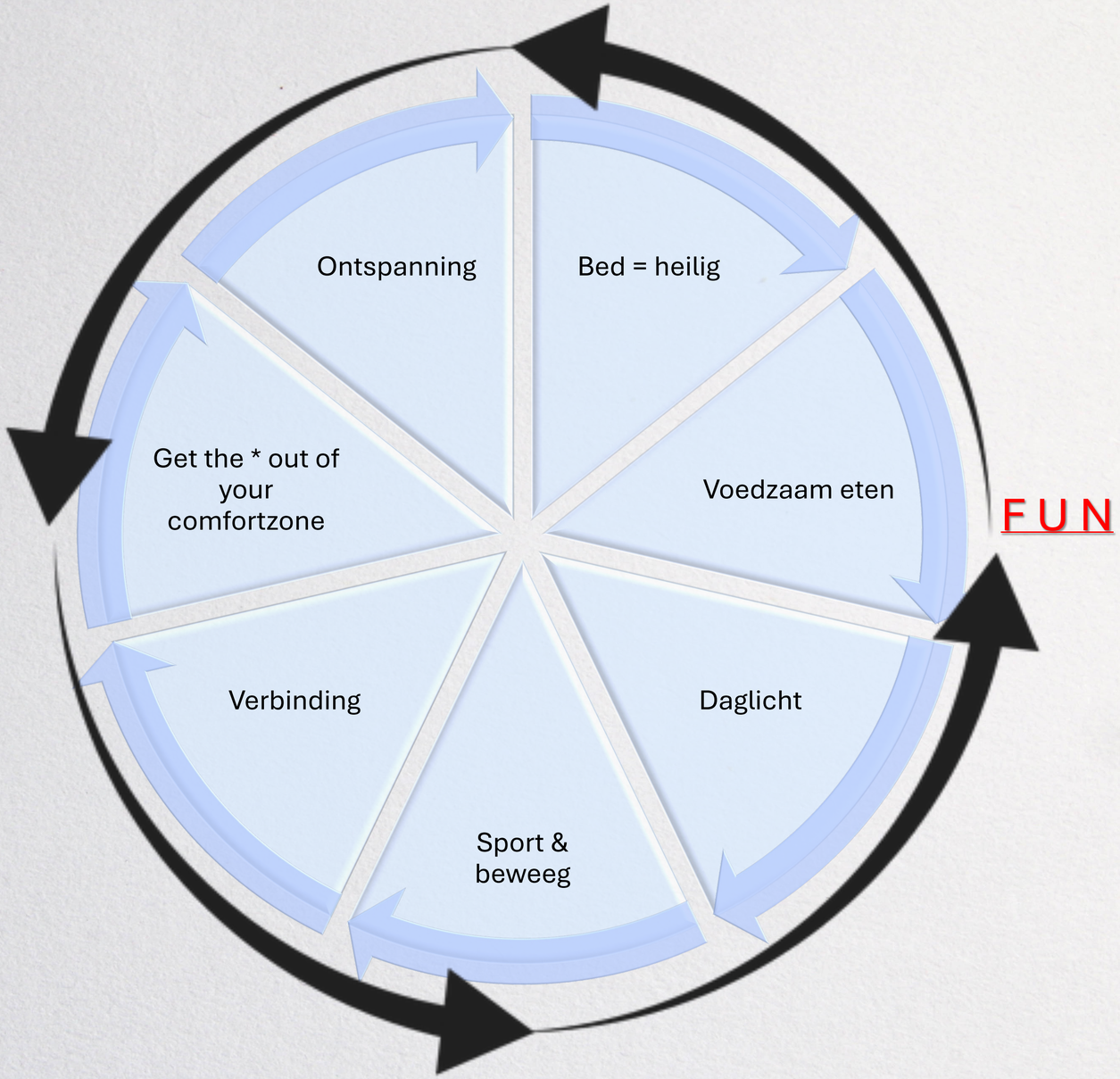
INTENTION

Wat triggerde jou om mee te doen aan deze sessie?
Wat wil jij uit deze sessie halen?
Welke vragen heb jij op voorhand?





WERKATLEET


Ontspanning
Bed = heilig
Voedzaam eten
Daglicht
Sport & beweeg
Verbinding
Get the * out of your comfortzone
F U N

Holistisch

Noten
Eieren
Kalkoen
Haver
Banaan
Mozzarella
Cacao
Pitten &
Zaden
Spinazie

Beweging & Daglicht

Tryptofaan
(voedingsstof)

→

5 HTP

→

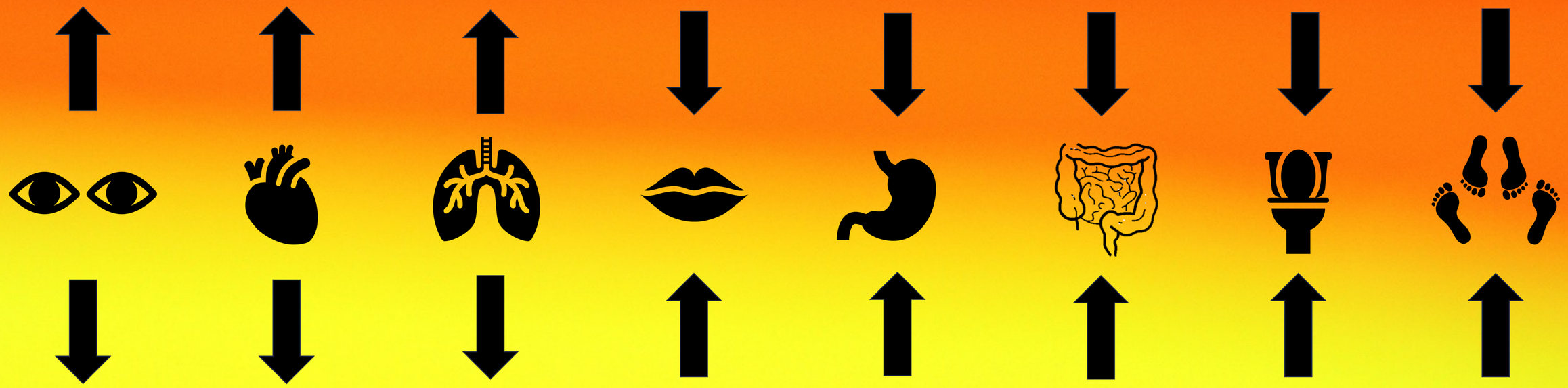
Serotonine
(**Happiness**)

→

Melatonine

Hé Bodybuilder!
Hoe ziet jouw warming-up er uit dan?

Actie: Fight, Flight / Sympatisch / Uit de grot / mobilisatie

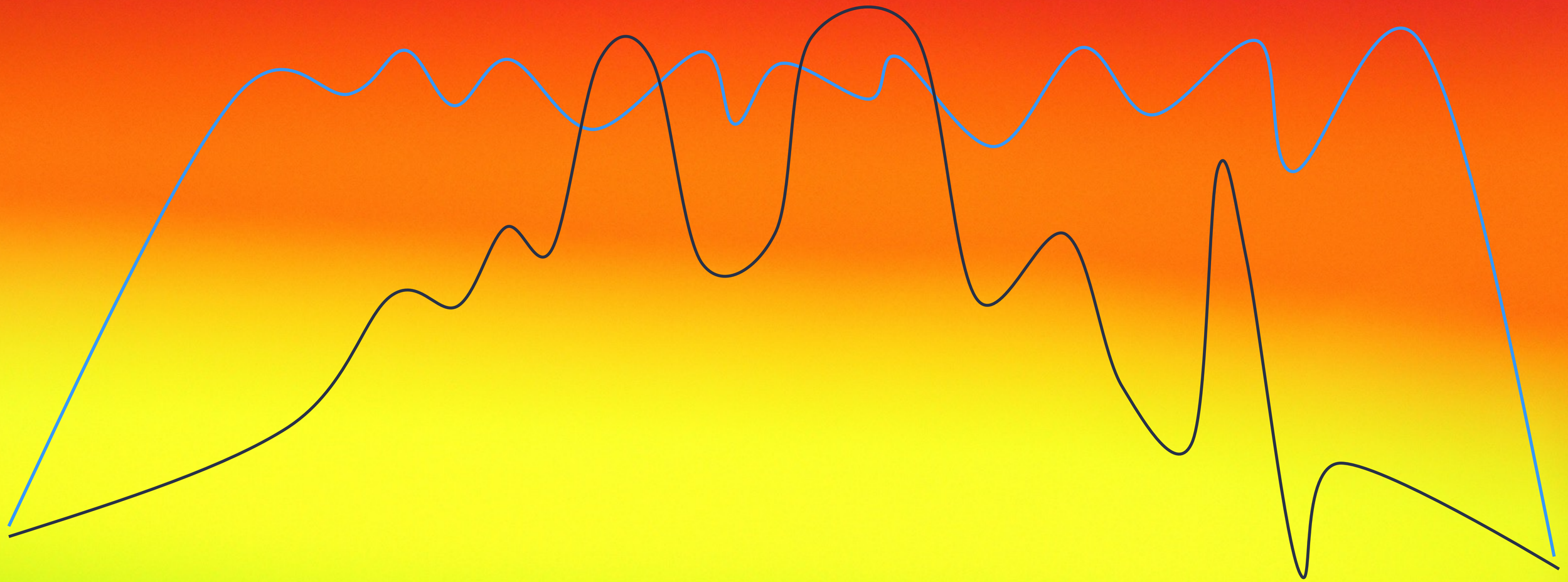


Relax: Rest & Digest / Parasympatisch / in de grot / sociale veiligheid

Actie: Fight, Flight / Sympathisch / uit de grot /Mobilisatie

Relax: Rest & Digest / Parasympatisch / in de grot / sociale veiligheid

Actie: Fight, Flight / Sympatisch / Out of the cave / mobilize



Relax: Rest & Digest / Parasympatisch / in the cave / Social safety

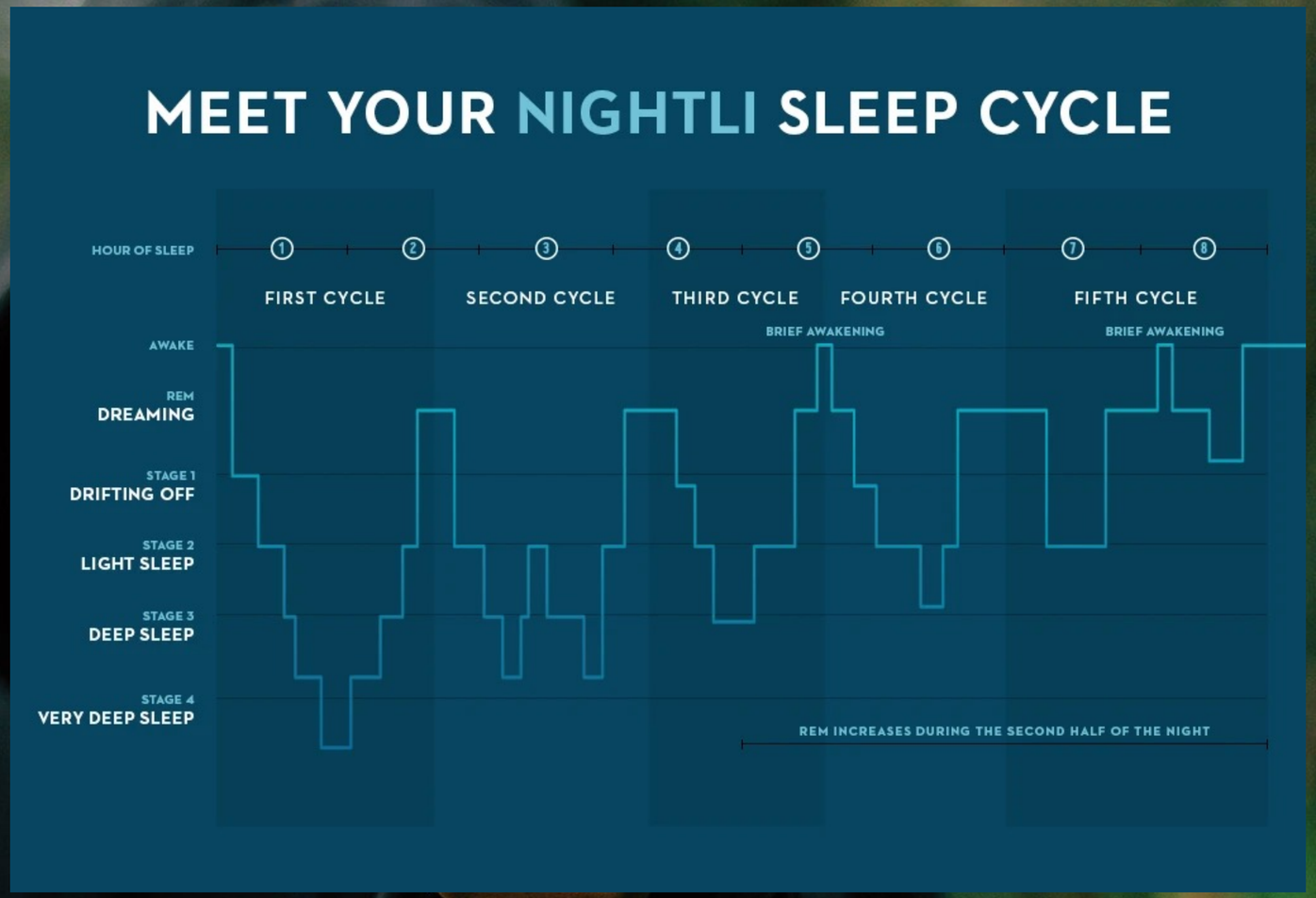
and
breathe

2
Hold

Warm up routine

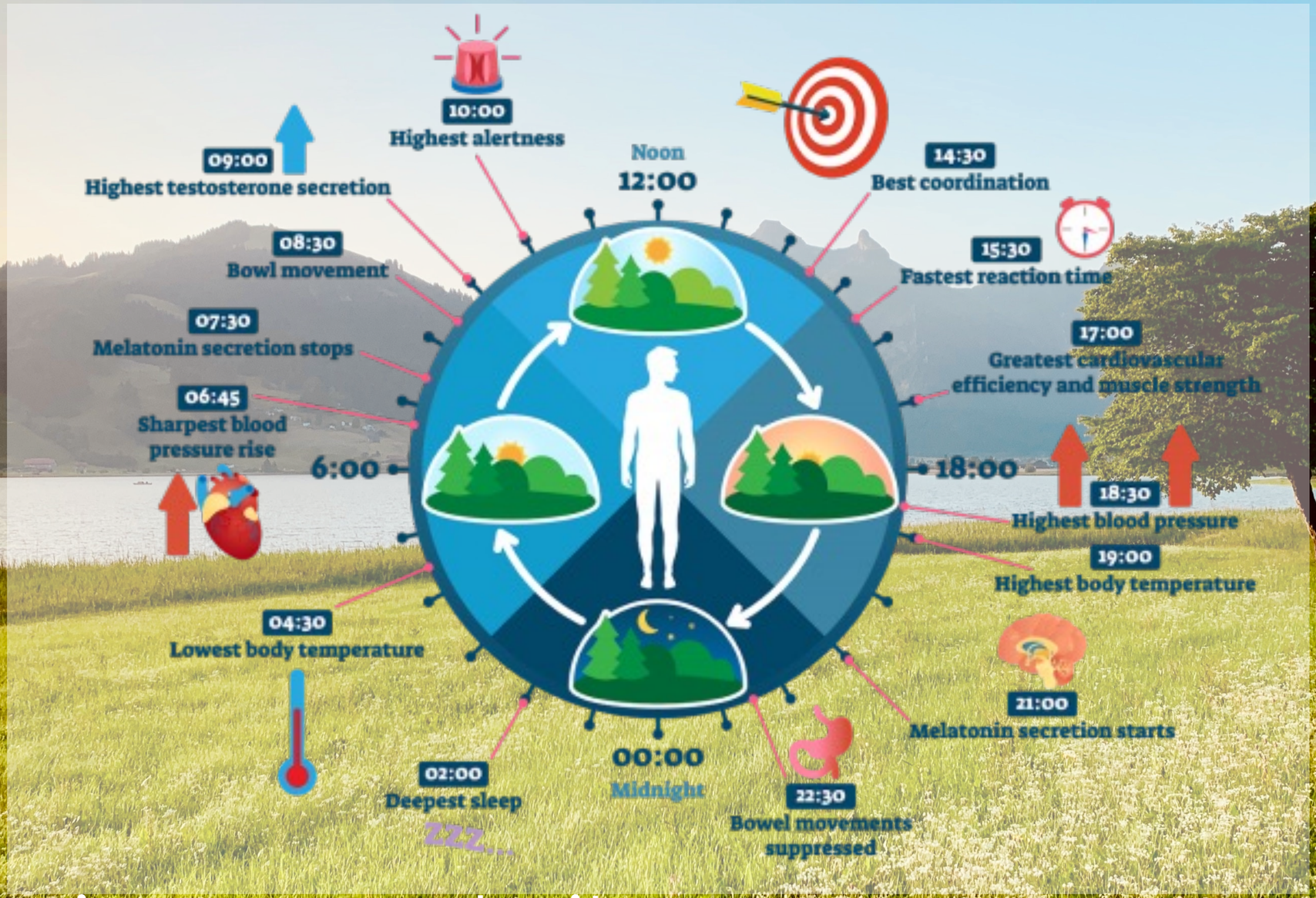
Victory is key

You snooze, you lose
Skip je telefoon
Water
Koude training
……



Stilte

Ademhaling / Meditatie / Visualisatie



In beweging & naar buiten

Hé (werk) Atleet!

Hoe ziet jouw wedstrijd er uit dan?

“Eat the right nutrition at the right time”

Macro- en micronutriënten

Vetten - koolhydraten → energie
Proteïne → bouwen en herstellen

Energy dips?

↓

Niet te vaak eten en drinken
Verkeerde koolhydraten

Glycemische index
→ Richt op een lage GI
→ Volgorde van eten

Product	G I
Bladgroenten	10
Aubergine & tomaat	10
Ui en knoflook	10
Walnoten	15
Cashewnoten	22
Grapefruit	25
Sperziebonen	30
Witte bonen	30
Wortelen	30
Kikkererwten	30
Linzen	32
Volle Yoghurt	35
Appel	35

Product	G I
Doperwten	40
Sinaasappel	43
Soja melk	44
Druiven	45
Volkoren Pasta	48
Zilvervlies rijst	50
Zoete aardappel	50
Quinoa	53
Kiwi	53
Havermout	54
Mango	55
Bosbessen	59
Meloen	60

Product	G I
Tarwebloem	65
Witte rijst	70
Stokbrood	70
Honing	73
Tarwebrood	75
Gedroogde dadels	80
Chips	80
Cornflakes	84
Popcorn	85
Druivensap	85
Friet	85
Witbrood	96
Druivensuiker	100
Dadelstroop	103
Maltose (bier)	110

Cafeïne

Meest gebruikte drug
Focus
Downside (adrenaline, bloeddruk, hormonen & slaap)

Niet meer dan 2 per dag
Stop na 12 uur ‘s middags
Groene, zwarte, witte thee en chocolade bevatten ook cafeïne

PROMISE
Gear
1.800.555.2333
www.ThomasthePromise.com

Zitten = het nieuwe roken

20,679* Physicians say "LUCKIES are less irritating"

"It's toasted"

Stretch

Let’s do it

Focus

Pomodoro technique
To-do list
Push notifications off / Alarm on
25 minutes of full power
3 – 5 minutes rest
Repeat

Wat heb je nodig voor focus?

The best position is the next position

Hoe ziet jouw cooling-down er uit?

Cooling down

Wat is belangrijk?

Goede nachtrust

Van werk naar privé: check out routine

Niet te laat eten

Schermtijd *Blueblockbril*

Regelmaat

Neus ademhaling

Laat je werkplek netjes achter

Wandel of sport

Reflecteer

Wandel buiten, yoga, mediteer, seks, lezen, reflecteer je dag, puzzle, spellen, koken, maak je ontbijt en lunch vast klaar, intenties, doe de (af)was etc.

Journalen

Dankbaarheid
Reflectie
To-do

Intenties

Ik ga.. **omdat..**
Niet wat.. maar hoe
Beïnvloedbaar vs. niet beïnvloedbaar

WERKATLEET

How to find us?

@werkatleet / Jeroenbouman_

www.werkatleet.nl