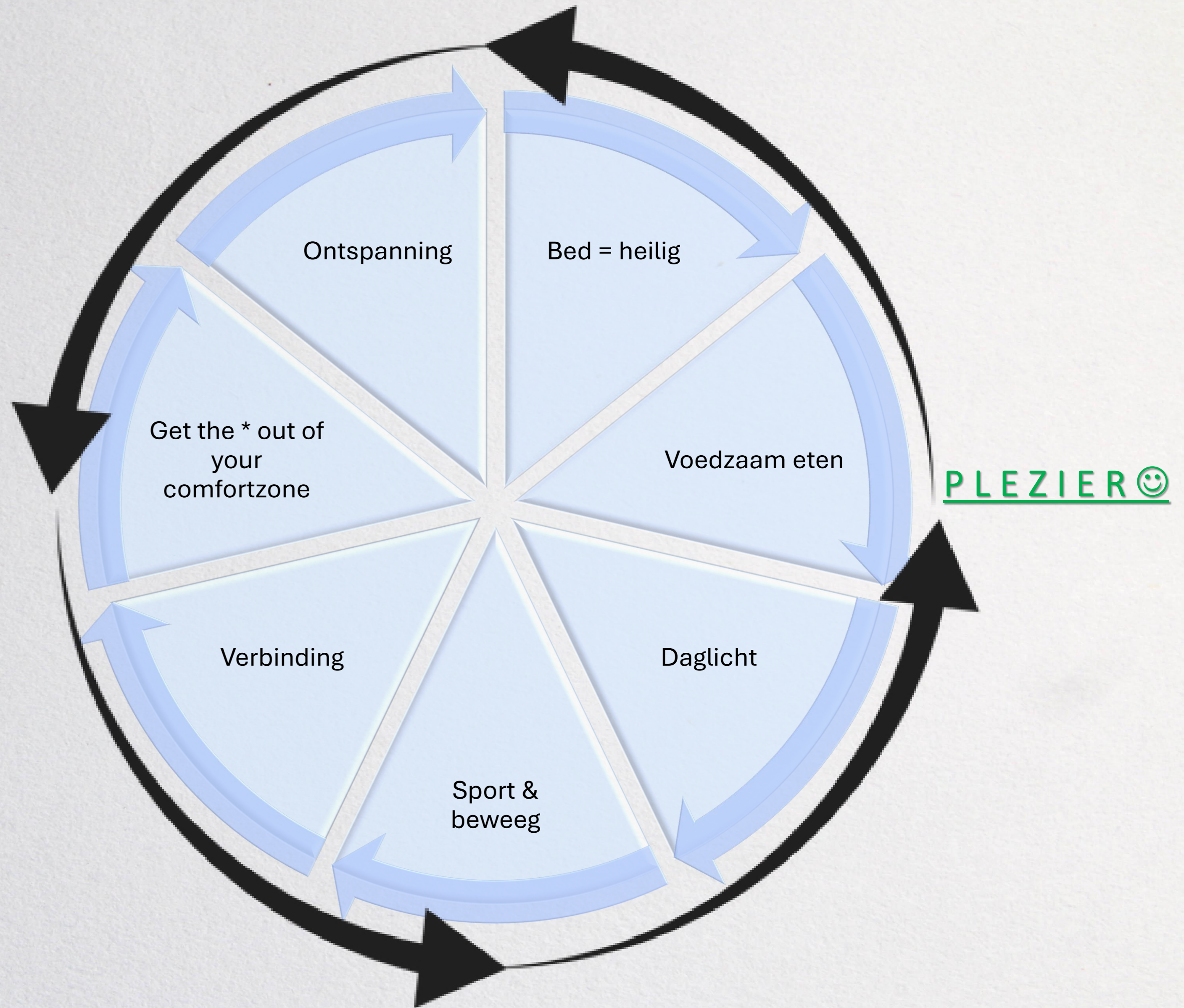
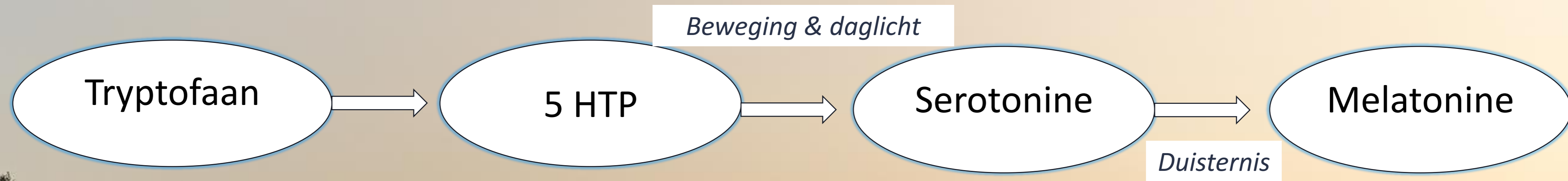




Leef als een atleet!



Holistisch



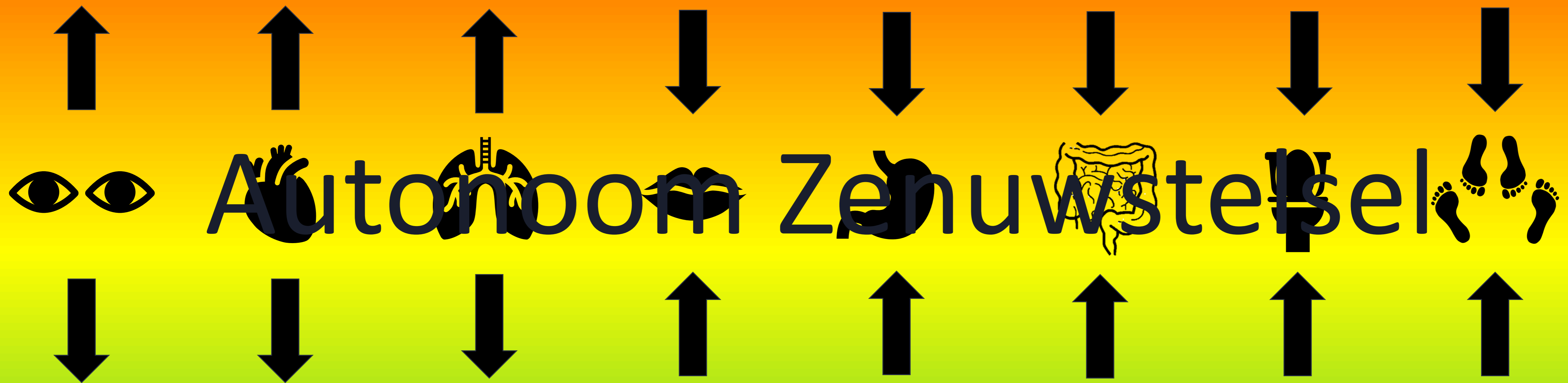
Cacao
Mozzarella
Eieren
Kalkoen & kip
Sojabonen

Hé atleet!

Hoe ziet jouw warming-up eruit?



Actie mode: Fight or Flight / Sympatisch



Rust mode: Rest & Digest / Parasympatisch

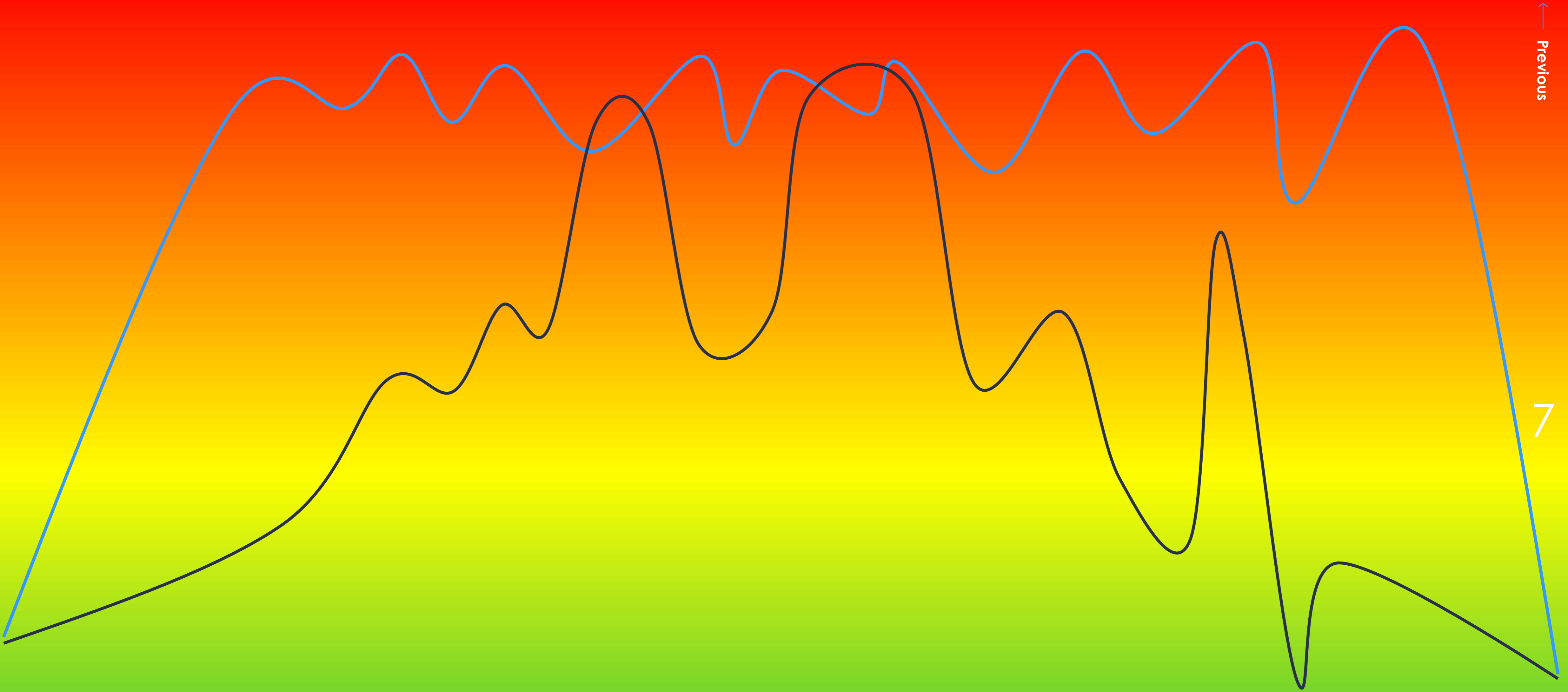
Actie mode: Fight or Flight / Sympatisch

↑ Previous

6

Rust mode: Rest & Digest / Parasymphatisch

Next ↓



← Previous

7

Slaap? 😞

Next →



Warming Up

Victory is key

You snooze, you lose!

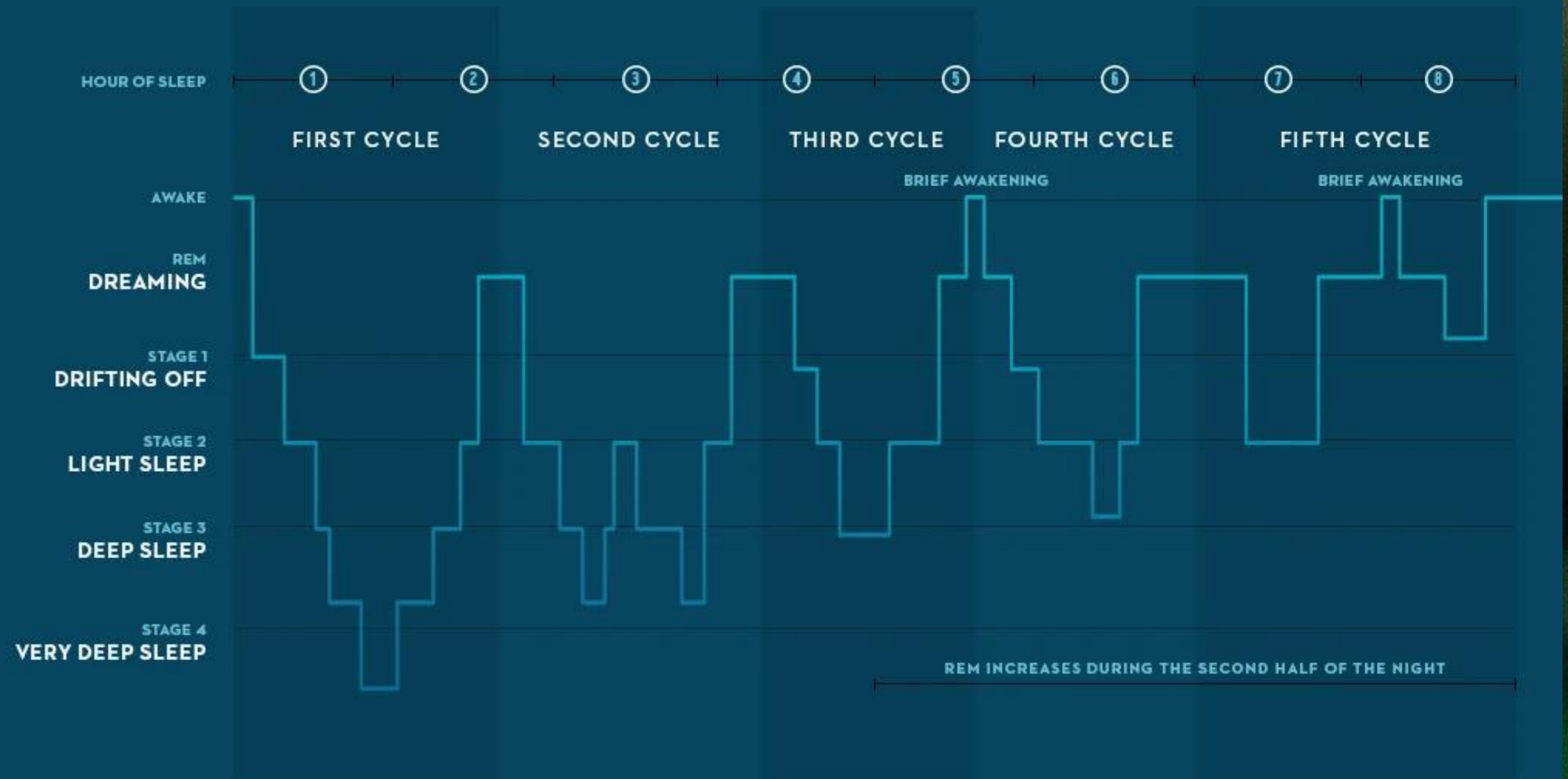
Skip je telefoon 😊

Bed openslaan & kamer luchten

Hydrateren

Koude training

MEET YOUR NIGHTLI SLEEP CYCLE



Stilte



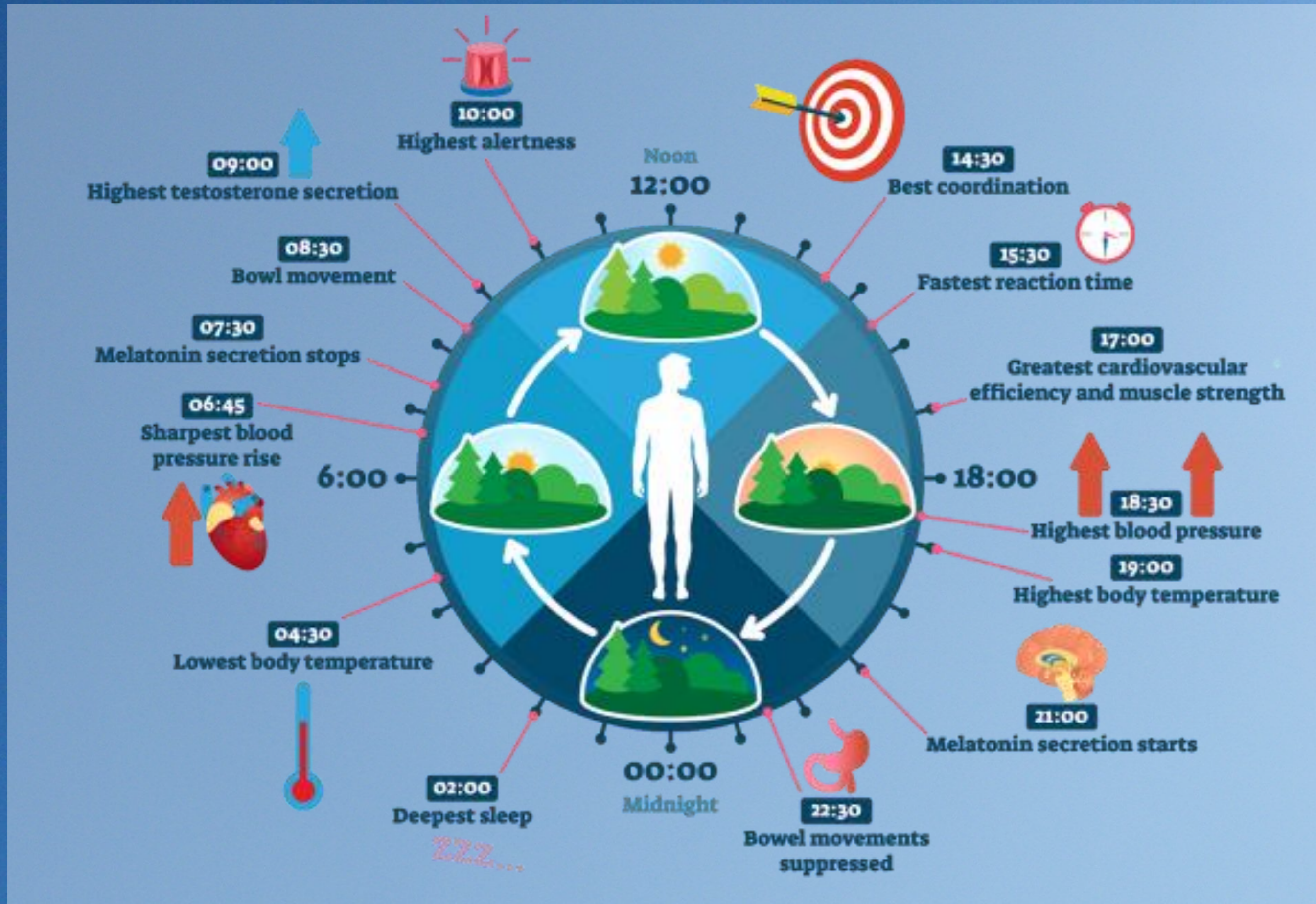
Intentie



and
break the

Daglicht

Biologische klok – cortisol vs. melatonine



Hé werk atleet!

Hoe ziet jouw wedstrijd eruit?



“Eat the right nutrition at the right time”

Macro- en micronutriënten

Vetten en koolhydraten → energie

Eiwitten → bouwen & herstellen

Energiedips



Te vaak eten & drinken?
Verkeerde koolhydraten?

Glycemische index

→ Richt op lage GI



Product	GI
Bladgroenten	10
Aubergine & tomaat	10
Ui & knoflook	10
Walnoten	15
Cashewnoten	22
Grapefruit	25
Sperziebonen	30
Witte bonen	30
Wortel	30
Kikkererwten	30
Linzen	32
Volle yoghurt	35
Appel	35

Product	GI
Doperwten	40
Sinaasappel	43
Soja melk	44
Druiven	45
Volkoren pasta	48
Zilvervliesrijst	50
Zoete aardappel	50
Banaan	51
Quinoa	53
Kiwi	53
Haveremout	54
Mango	55
Bosbessen	59
Meloen	60

Product	GI
Tarwebloem	65
Witte rijst	70
Stokbrood	70
Honing	73
Tarwebrood	75
Gedroogde dadels	80
Chips	80
Cornflakes	84
Popcorn	85
Druivensap	85
Friet	85
Wit brood	96
Druivensuiker	100
Dadelsiroop	103
Maltose (bier)	110

Cafeïne

Meest gebruikte pepmiddel

- Activeert actie mode
- Toename stresshormonen & verhoogde hartslag
- Onderdrukt slaapdruk

Downside = halfwaarde tijd (3-6 uur)

What to do?

Ochtend cafeïne consumptie 2 uur uitstellen

Max. 300-400mg cafeïne per dag

Stop cafeïne consumptie 8-10 uur voor bedtijd

Thee en chocolade bevatten ook cafeïne





En hoe ziet je cooling-down eruit?

Wat is belangrijk?

Van werk naar privé: trigger je brein

- Bewegen – wandelen of sporten
- Koken
- Reflecteer

Goede nachtrust

Vermijd nicotine, alcohol & cafeïne

Op tijd stoppen met eten & drinken

Technologiestop

Felle lichtbronnen vermijden/dimmen



What to do?

Iets ontspannend!

Koken, wandelen, yoga, meditatie, lezen, muziek, seks, breathwork, dankbaarheid beoefenen

Dankbaarheid



Challenge!

Hoe ga jij meer uit je dag halen?



66 dagen doen – reflecteren – bijsturen

