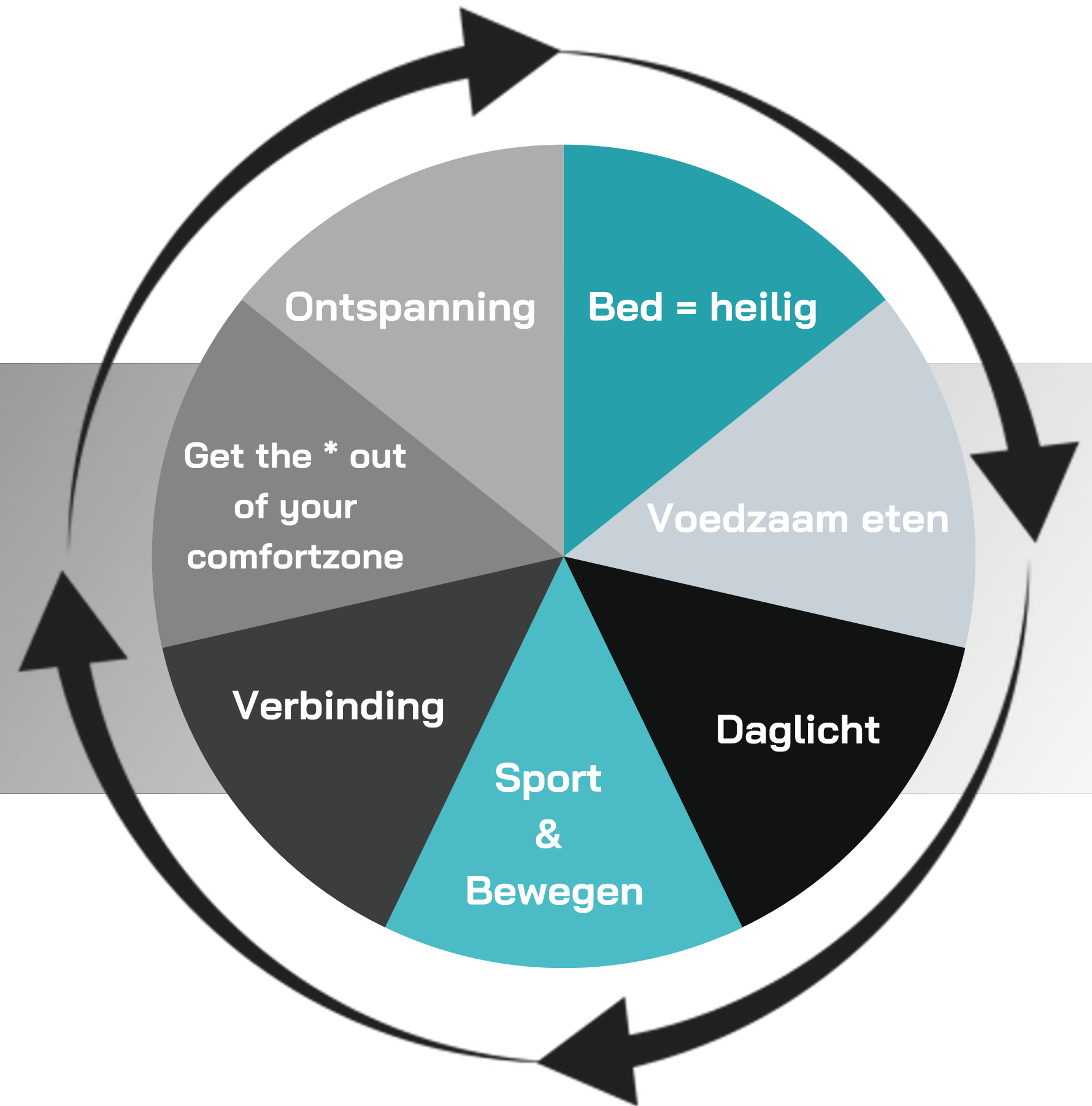


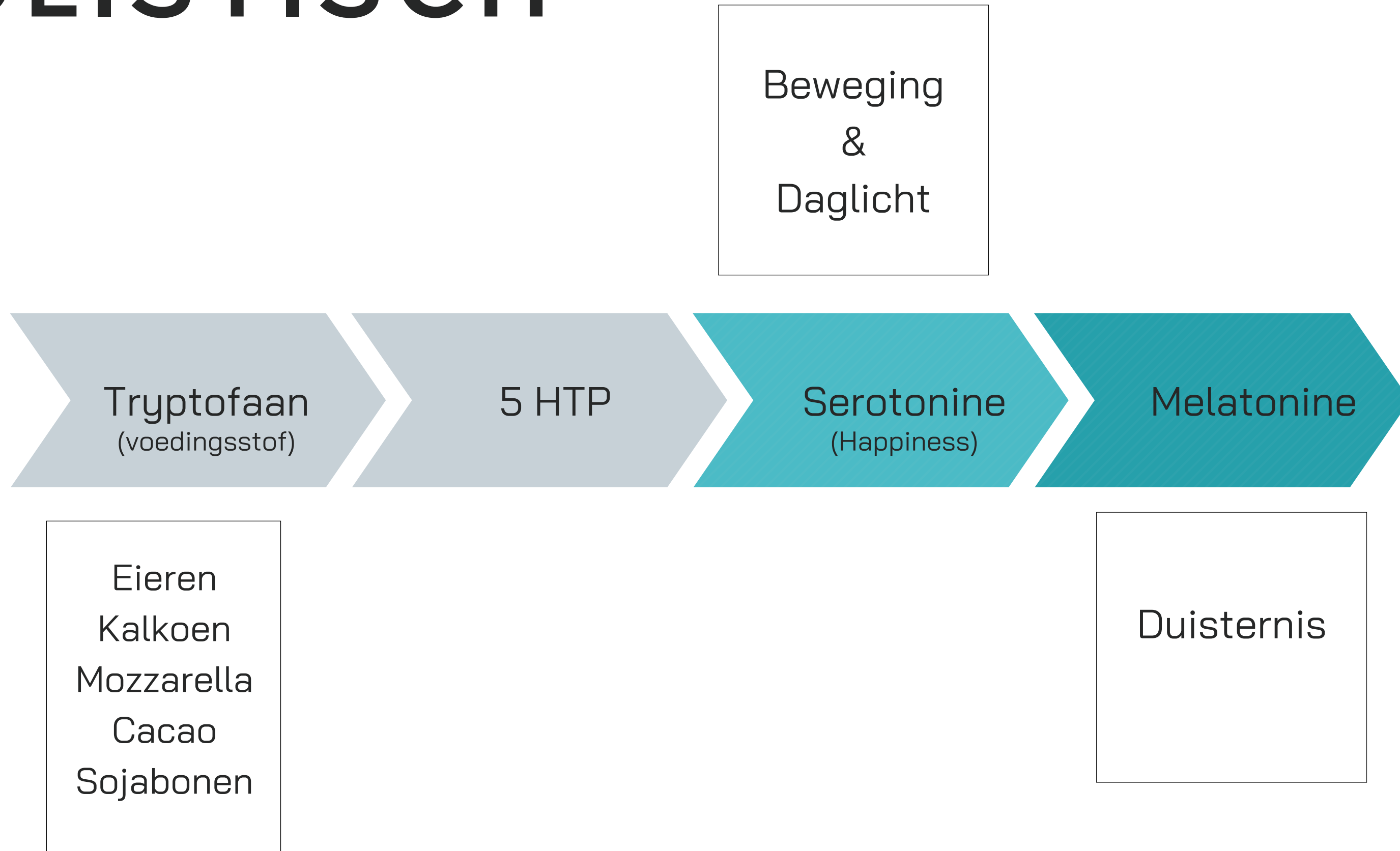
# WERK ALS EEN ATLEET



# FUN



# HOLISTISCH





**HEY  
BODYBUILDER!**

Hoe ziet jouw  
warming-up er uit  
dan?

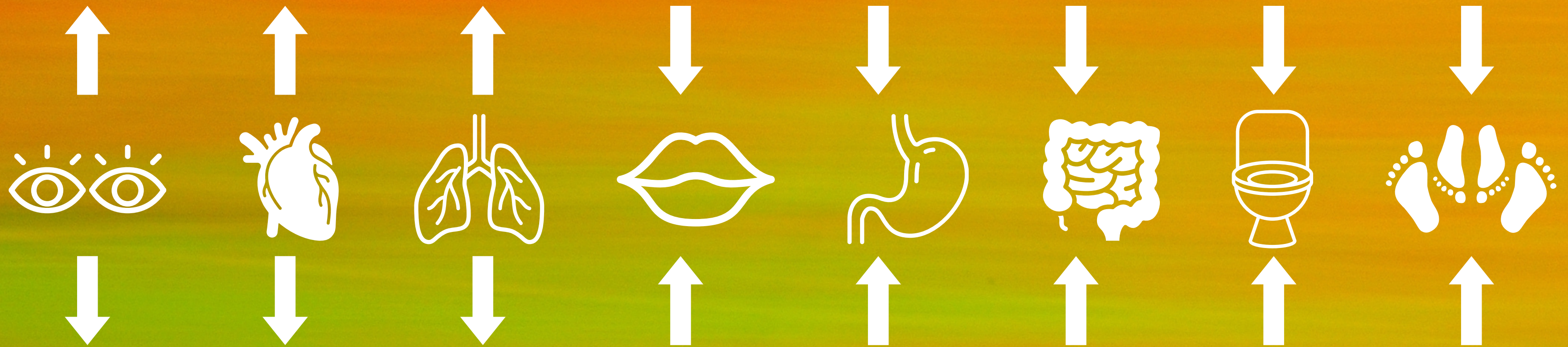


# AUTONOOM ZENUWSTELSEL



# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



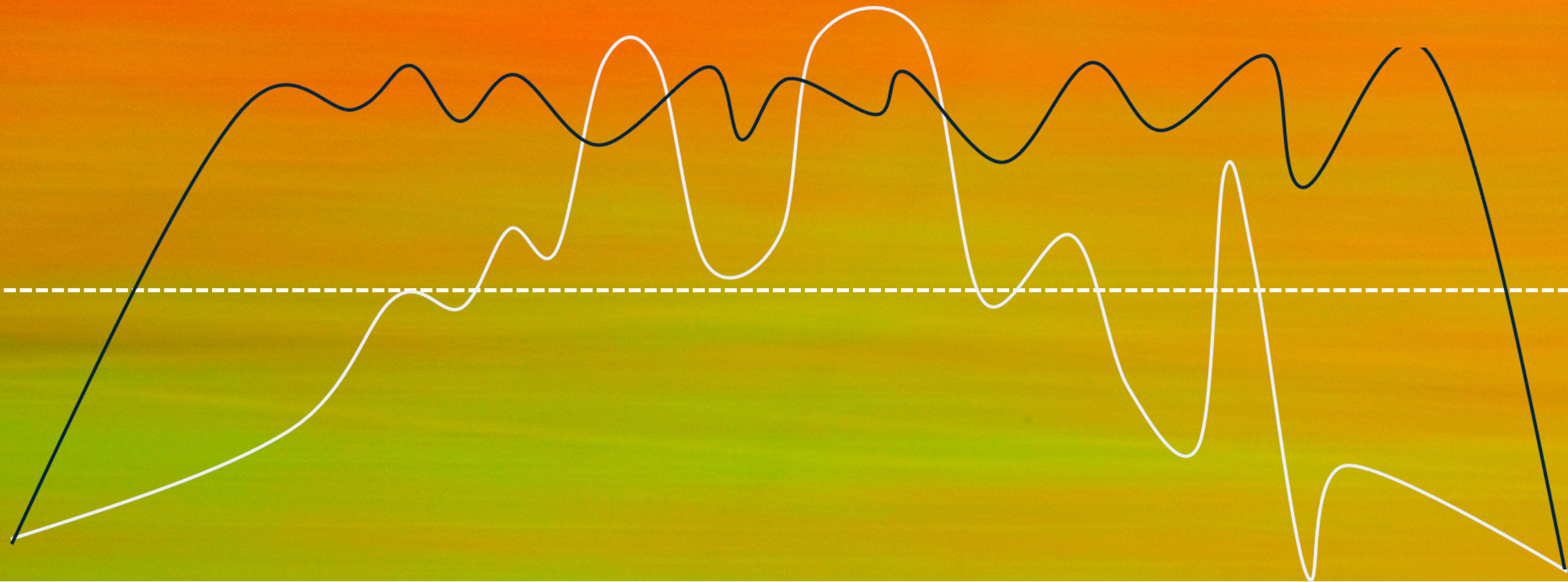
# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID



# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



# RELAX

REST & DIGEST . PARASYMPATISCH . IN DE GROT . SOCIALE VEILIGHEID





AND  
BREATHE....



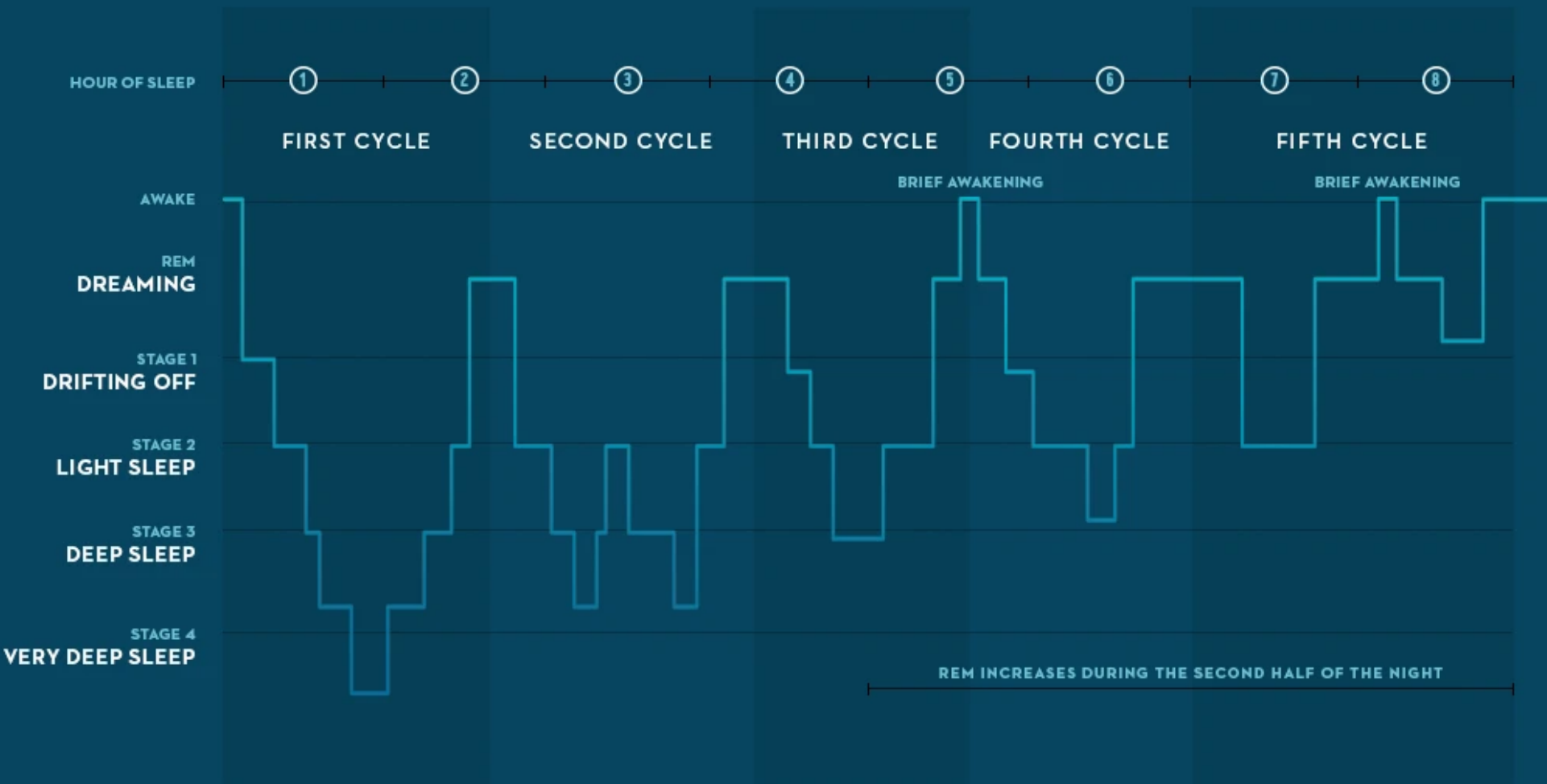




# WARM-UP ROUTINE



## MEET YOUR NIGHTLI SLEEP CYCLE



# VICTORY IS KEY

You snooze, you lose





# VICTORY IS KEY

You snooze, you lose

Skip je telefoon 😊

Bed openslaan

Hydrateren

Koud (af)douchen





# STILTE

Ademhaling

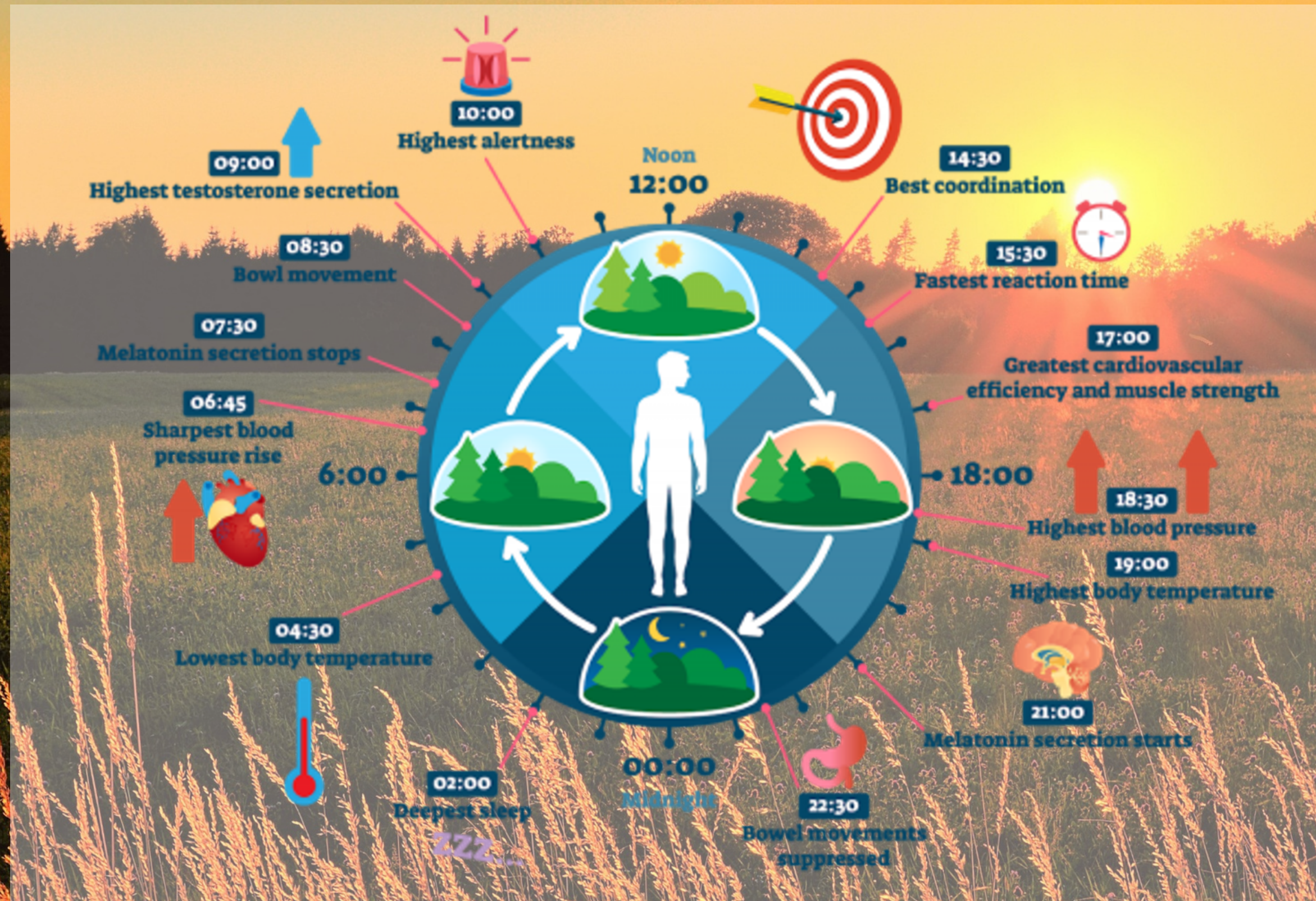
Meditatie

Visualisatie

Intentie



# IN BEWEGING & NAAR BUITEN





**HÉ (WERK)  
ATLEET!**

Hoe ziet jouw  
wedstrijd er uit  
dan?





# "EAT THE RIGHT FOOD AT THE RIGHT TIME"

## ● MACRO- EN MICRONUTRIËNTEN

Vetten en koolhydraten —————> Energie

Proteïne —————> Bouwen en herstellen

## ● ENERGY DIPS? —————> Niet te vaak eten en drinken

—————> Verkeerde koolhydraten

## ● GLYCEMISCHE INDEX —————> Richt op lage GI



Product	GI
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	GI
Doperwten	40
Sunaasappel	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	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
Dadelstroop	103
Maltose (bier)	110





# CAFEINE

- Meest gebruikte drug
- Actiemodus - (nor)adrenaline & cortisol
- Onderdrukt adenosine
- Downside = halfwaardetijd 4-8 uur
- What to do?
  - Ochtend 1-2 uur uitstellen
  - Max. 2 koppen per dag
  - Stop 8-10 uur voor bedtijd
  - Groene, zwarte, witte thee & chocolade bevatten ook cafeine



# FOCUS

## POMODORO TECHNIQUE

To-do list

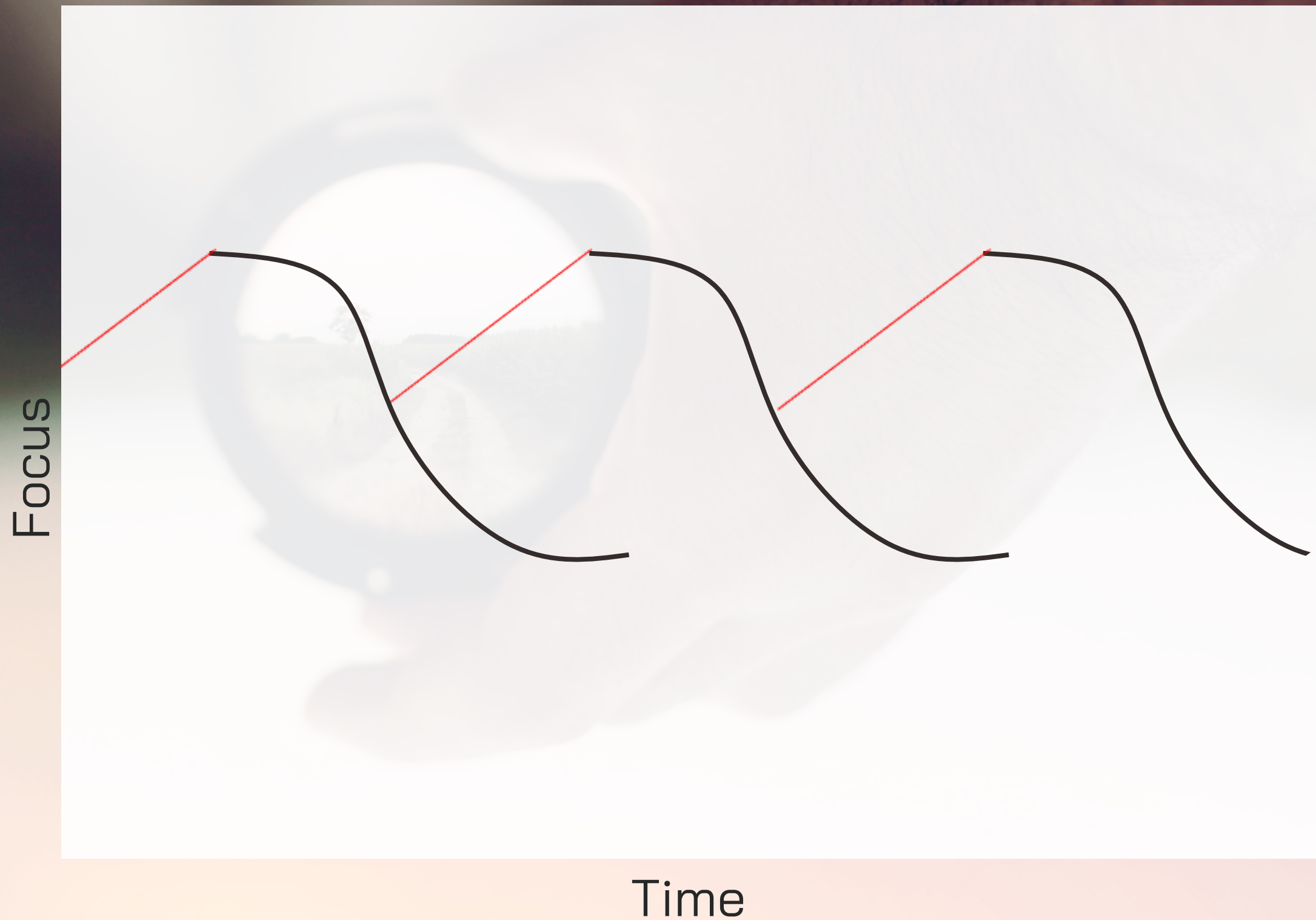
Push notifications off | Alarm on

25 minutes of full power

3-5 minutes rest

Repeat

Wat geeft focus een boost?







THE BEST POSITION IS  
THE NEXT POSITION





# HOE ZIET JOUW COOLING-DOWN ERUIT?



COOLING-DOWN



# WAT IS BELANGRIJK?

## Van werk naar privé: trigger je brein

- Bureau opruimen
- Boodschappen doen / koken
- Beweeg!
- Reflecteren op je dag

## Vorbereiding op een goede nachtrust

- Vermijd alcohol en cafeïne
- Op tijd stoppen met eten
- Technologiestop
- Doe iets ontspannends!

Rustig bewegen, huishouden, muziek maken/luisteren, spelletje spelen, lezen, warme douche, seks, breathwork oefening, dankbaarheid



A man with short blonde hair and a beard, wearing a green hoodie, is leaning over a wooden table. He is focused on writing in a white notebook with a white pen. To his left is a black mug. In the foreground, a clear glass vase holds a bouquet of white and yellow flowers. The background is softly blurred, showing a modern interior with a blue wall and a potted plant. The overall mood is calm and productive.

**DANKBAARHEID**







CHALLENGE

Hoe ga jij meer uit je dag halen?

Niet alleen wat, maar ook hoe en waarom:

"Ik ga ... **omdat** ..."

**YOU GOT THIS!**





# HOW TO FIND US?



WERK ATLEET

