

WERK ALS EEN ATLEET

HOLISME

Leefstijl pijlers voor een *goede dag*



Slaap



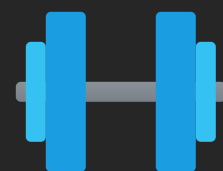
Daglicht



Voeding



Beweging



Sport



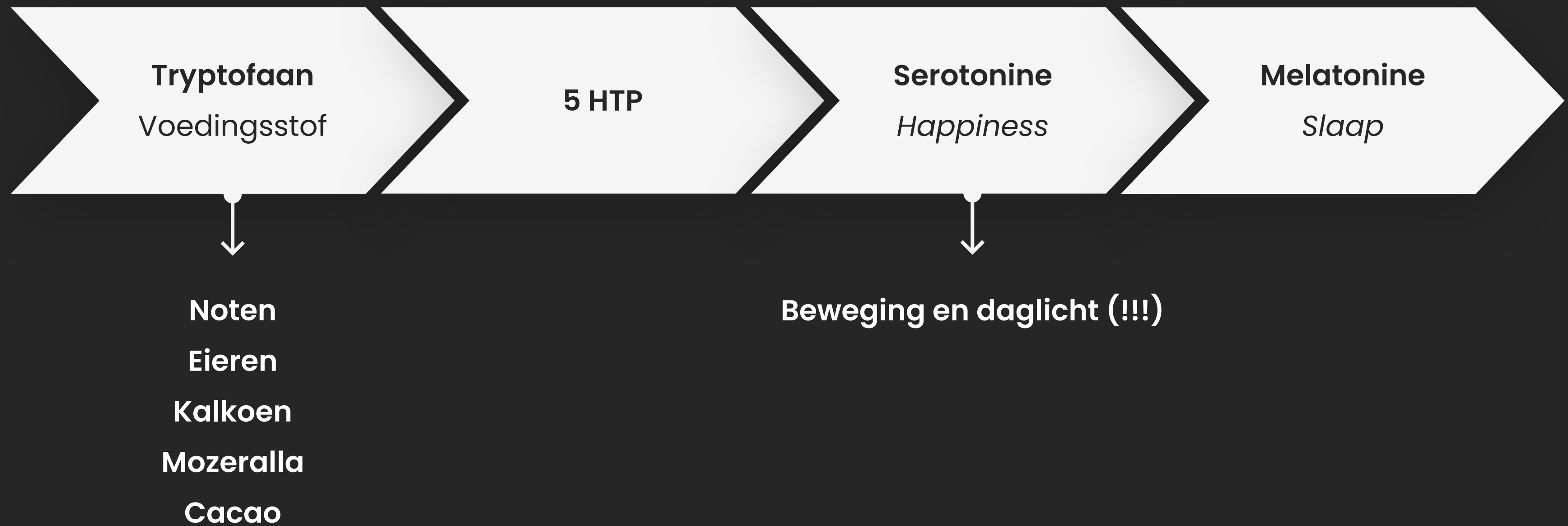
Verbinding



Ontspanning

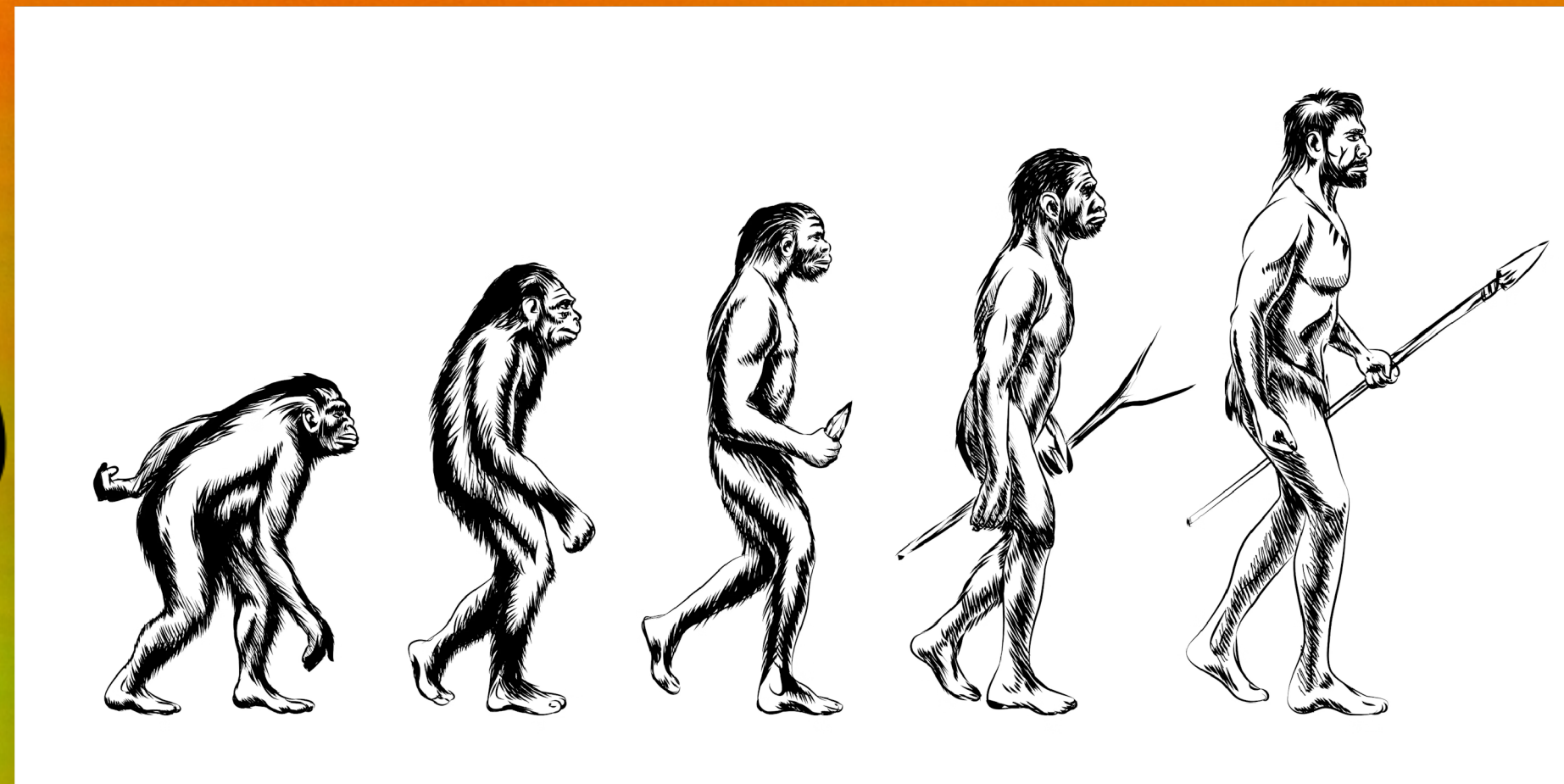
HOLISTISCHE AANPAK

SLAAP



ACTIE

FIGHT / FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE

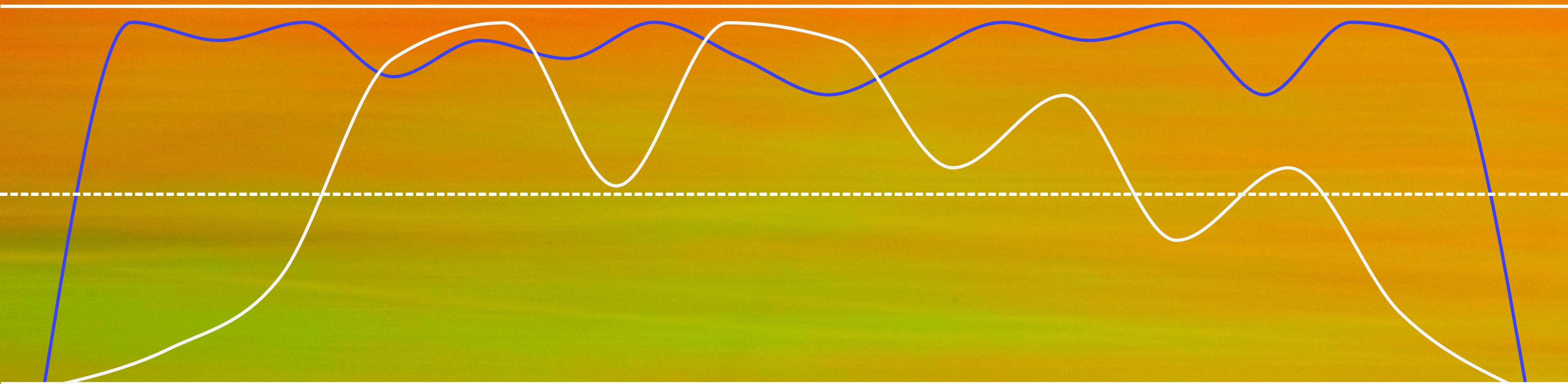


RELAX

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

BREATHE

Van sympaticus naar parasympaticus

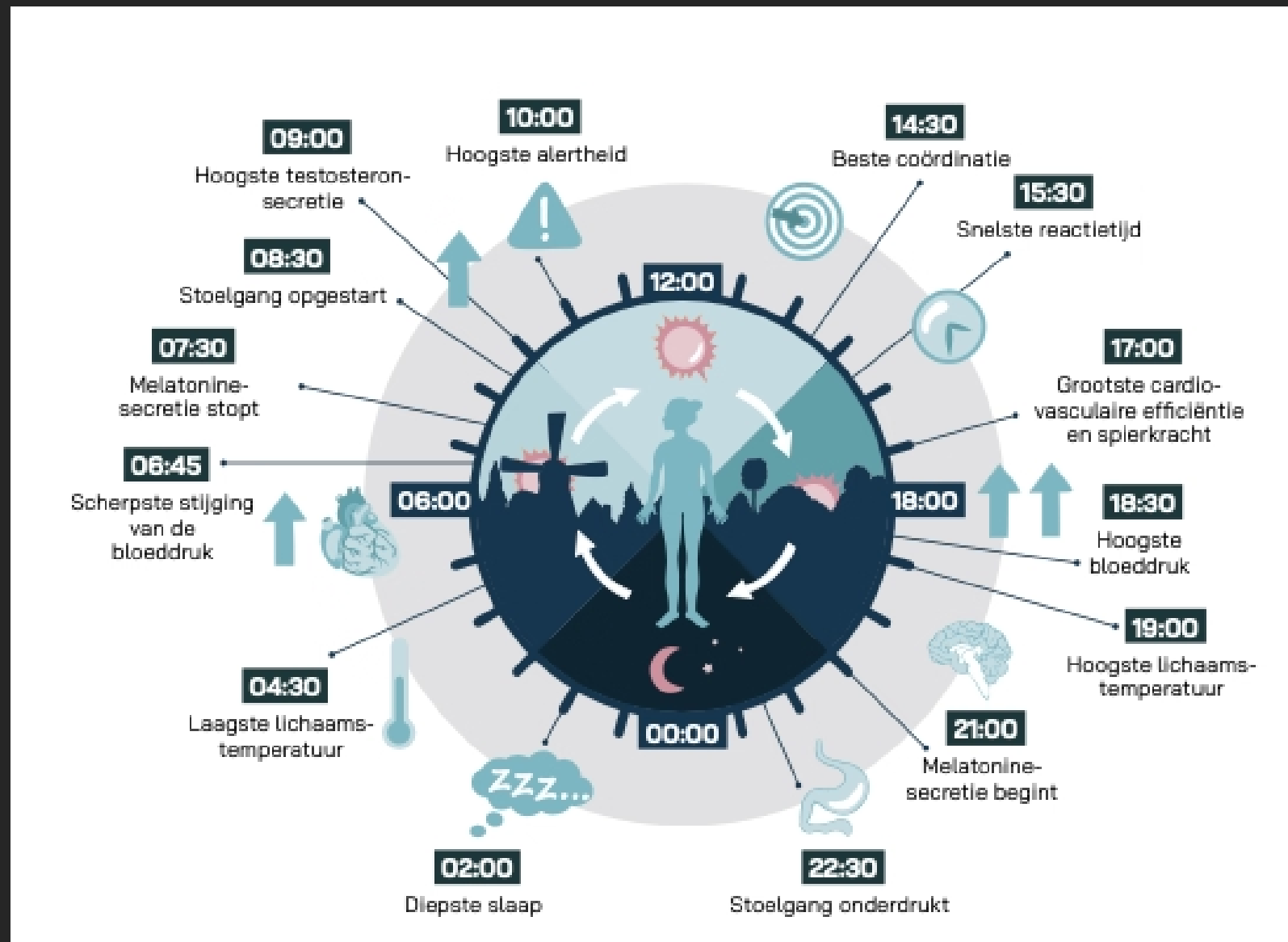


WIN DE OCHTEND

Hoe ziet jouw warming-up eruit?

CIRCADIANS RITME

- 24-uurs cyclus
- Basis van de mens: dag vs. nacht
- Regelt alle interne systemen:
 - Slaap- en eetpatroon
 - Alertheid
 - Humeur
 - Honger
 - Hormoonproductie
- Blauw licht grote verstoorder
- Werkt op daglicht



WARMING-UP

VICTORY IS KEY

- You snooze, you lose
- Skip je telefoon
- Make your bed
- Water
- Koude douche
- **Stilte** (adem, meditatie, intentie, visualisatie)
- **Daglicht (!)**



SHOWTIME

Hoe ziet jouw wedstrijd eruit?

"EAT THE RIGHT FOOD, AT THE RIGHT TIME"

VOEDING

Macro- en micronutriënten

- Vetten en koolhydraten: energie
- Eiwitten: bouw en herstel

"Eet onbewerkte producten, gemaakt door moeder natuur"

- Check de ingrediëntenlijst

Energiedips?

- Niet te vaak eten en drinken (3-4 keer per dag)
- Complexe koolhydraten (lage glycemische index)
- Volgorde van eten



GLYCEMISCHE INDEX (GI)

Product	GI
Bladgroenten	10
Aubergine en 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	25
Appel	25

Product	GI
Doperwten	40
Sinaasappel	43
Sojamelk	44
Druiven	45
Volkoren pasta	48
Zilvervliesrijst	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
Cola	75
Chips	80
Cornflakes	80
Popcorn	85
Druivensap	85
Friet	85
Wit brood	96
Maltose (bier/havermelk)	110

BAKKIE DOEN?

CAFEÏNE

- Meest gebruikte pepmiddel
- Focus en alertheid
- Actie modus (adrenaline, hartslag, stresshormonen en slaap)

What to do?

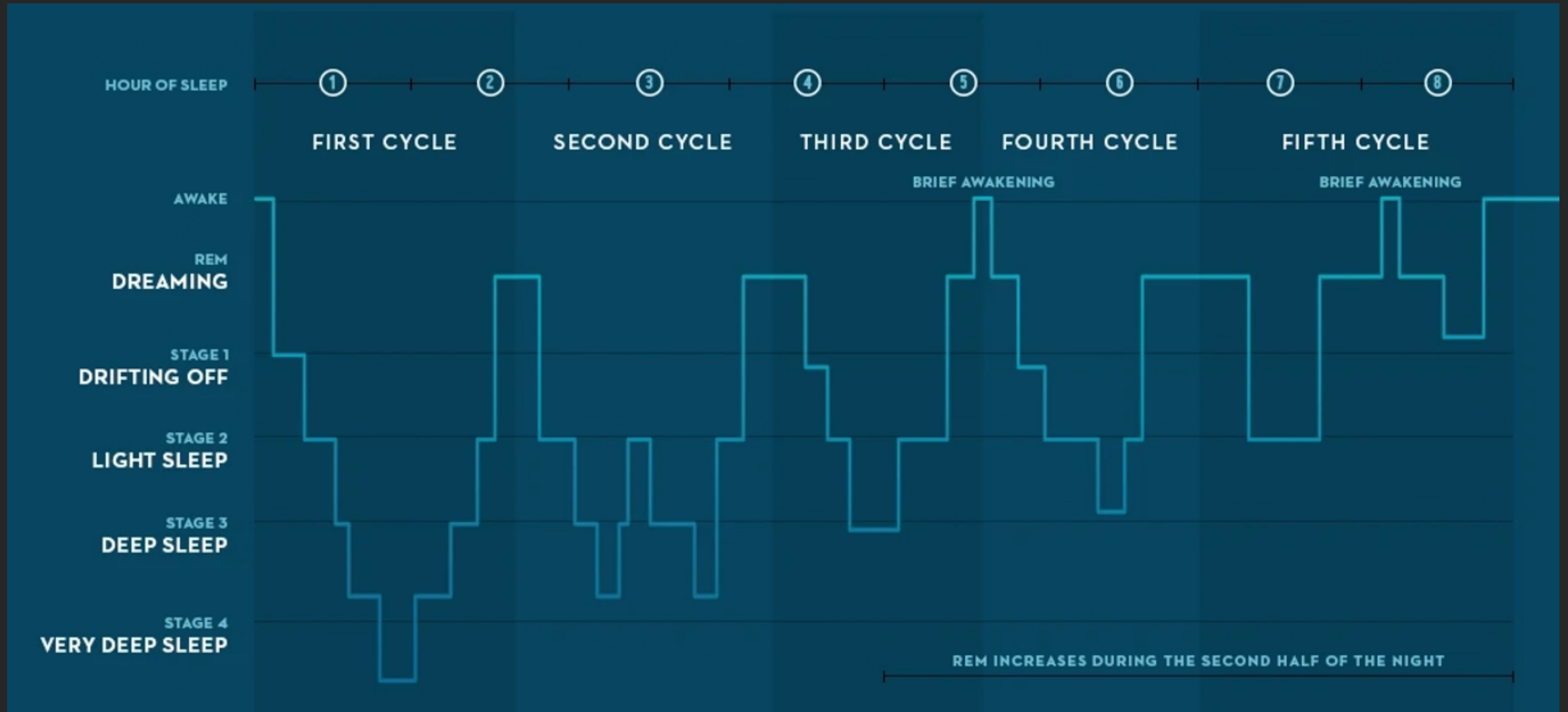
- Ochtend cafeïne 1,5 uur uitstellen
- Niet meer dan 2 kopjes per dag (200-400 mg)
- Stop na 12 uur 's middags (8-10 uur voor bedtijd)
- Thee en chocolade bevatten ook cafeïne



PAK JE RUST

Hoe ziet jouw cooling-down eruit?

SLAAP



GOEDE NACHTRUST

WAT IS BELANGRIJK?

Check-out routine (van werk naar privé)

- Ruim je bureau op
- Wandelen of sporten
- Reflecteren en plannen

3-2-1 regel

- 3 uur voor bedtijd niet meer eten
- 2 uur voor bedtijd schermen uit (Wandelen, yoga, ademen, mediteren, seks, lezen, reflecteren, spelletje, puzzel, koken (ontbijt/lunch), de (af)was etc.)
- 1 uur voor bedtijd licht dimmen

Focus op neusademhaling (Mond tapen?)

Dankbaarheid



QUICK WINS VOOR KWALITATIEVE NACHTRUST

BETER SLAPEN

Onthoud: je dag bepaalt je slaap (kwaliteit)

- Slaapkamer zo donker mogelijk
- Telefoon in een andere ruimte
- Vermijd blauw licht
- Kies voor échte voeding
- Regelmatige bedtijden
- Daglicht is essentieel (daglicht voor schermtijd)
- Beweeg dagelijks
- Box-breathing





CHALLENGE

Welk éne ding ga je toepassen?



@jarnopeeters

@werkatleet

**MANY
THANKS!**



Want to make a presentation like this one?

Start with a fully customizable template, create a beautiful deck in minutes, then easily share it with anyone.

[Create a presentation \(It's free\)](#)