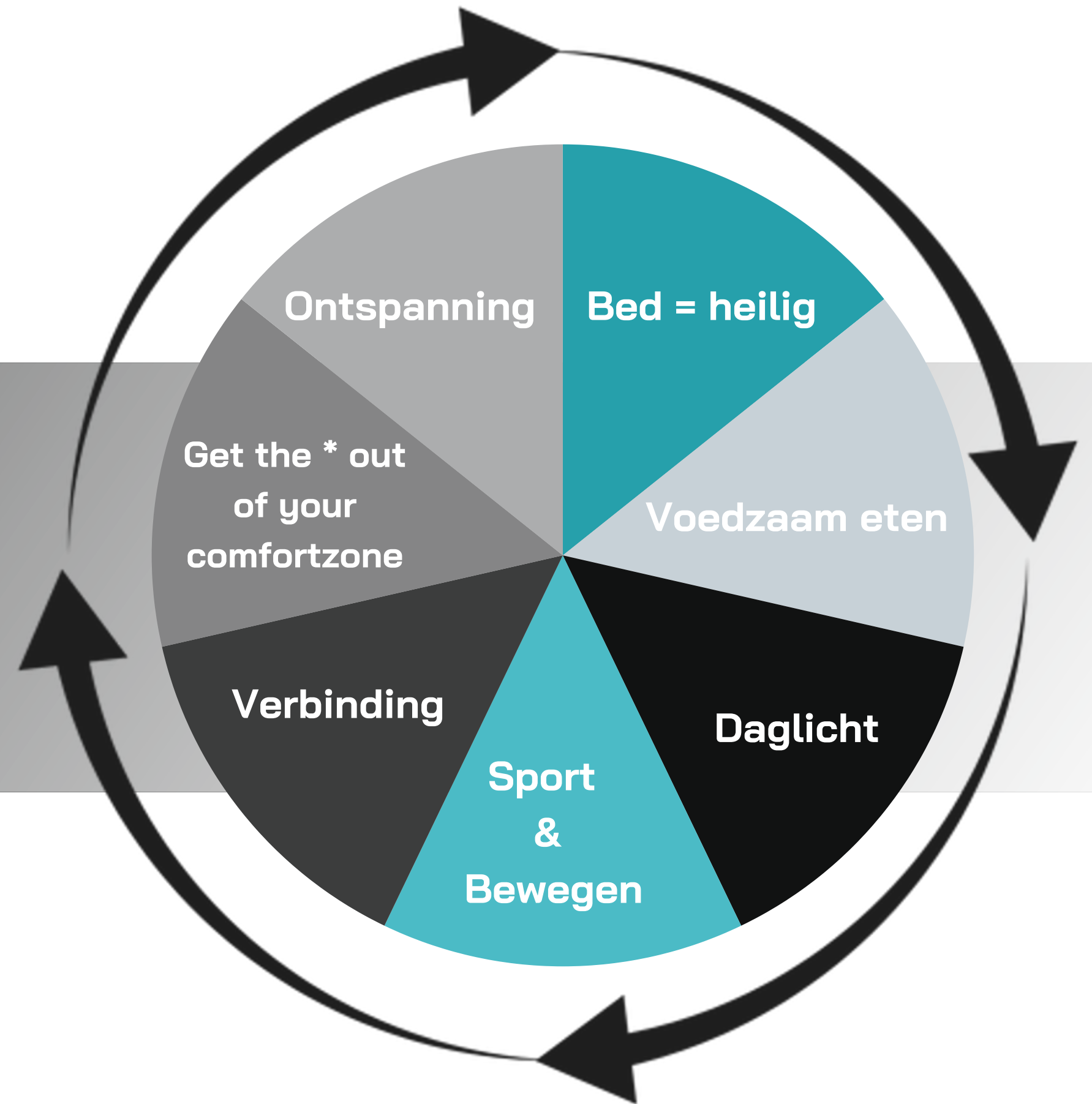




WERK ALS EEN  
ATLEET

# FUN



# HOLISTISCH

**TRYPTOFAAN** → **5-HTP** → **SEROTONINE** → **MELATONINE**  
*essentieel aminozuur*      *voedingsstof*      *gelukshormoon*      *slaaphormoon*





**HEY  
BODYBUILDER!**

Hoe ziet jouw  
warming-up er uit  
dan?

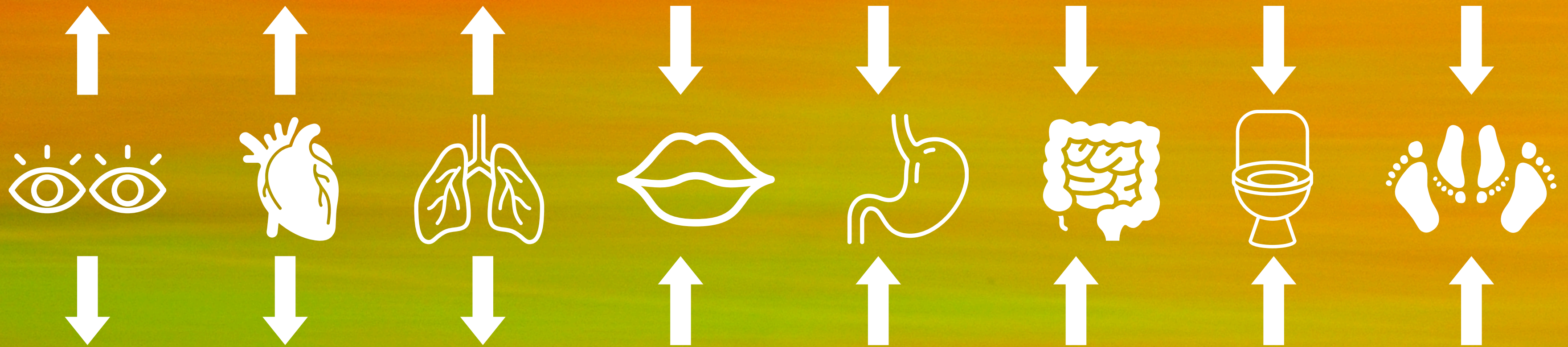


# AUTONOOM ZENUWSTELSEL



# ACTIE

FIGHT/FLIGHT . SYMPATISCH . UIT DE GROT . MOBILISATIE



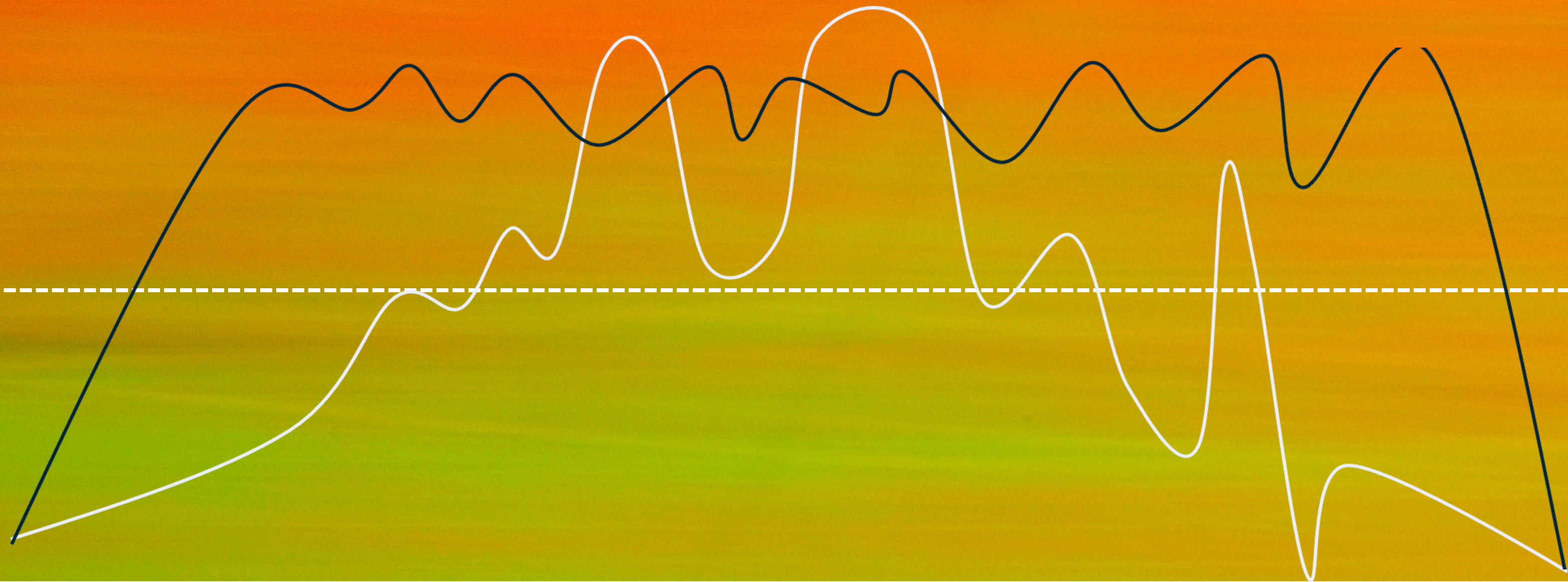
# RELAX

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....



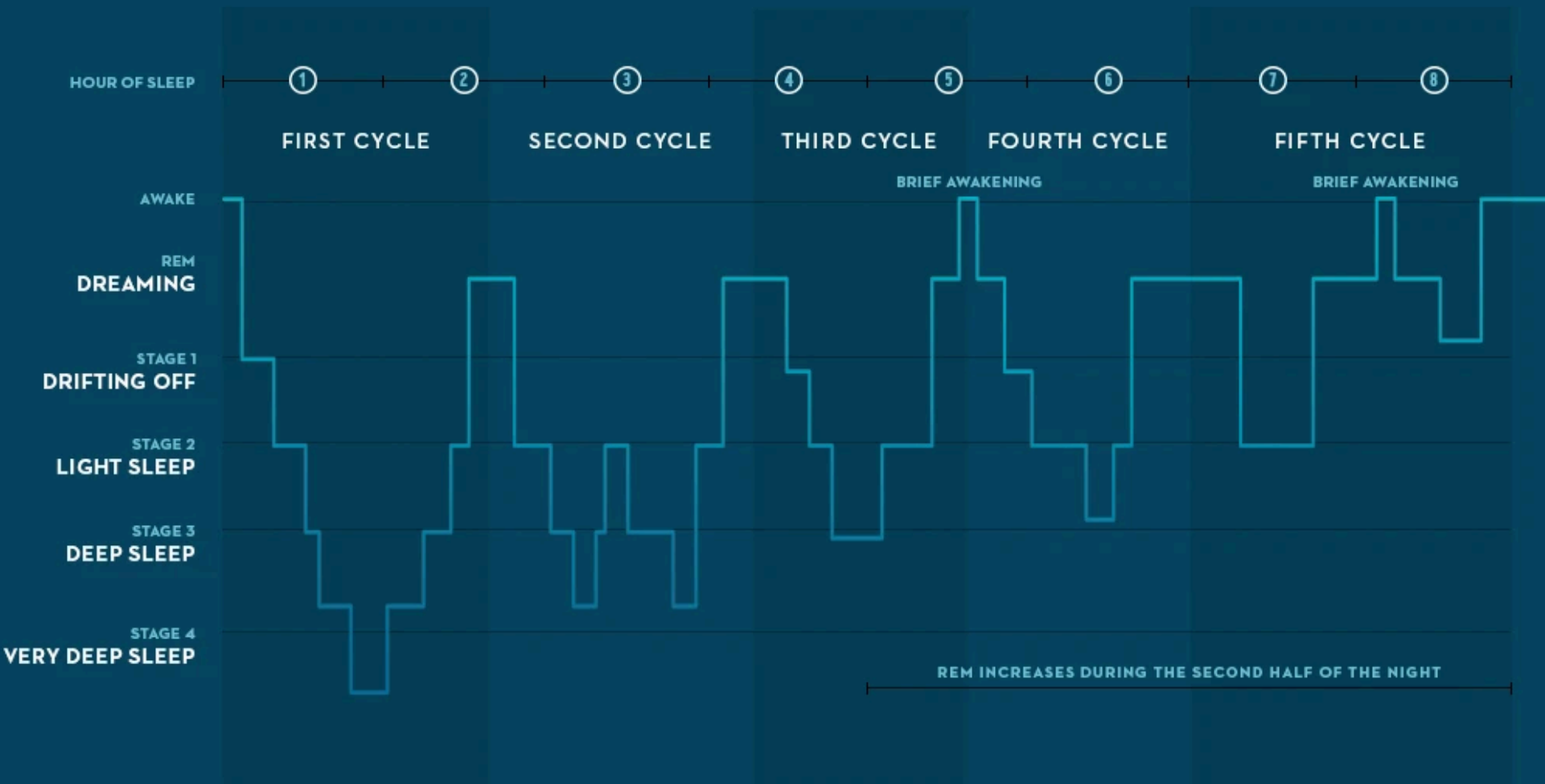




# WARM-UP ROUTINE



## MEET YOUR NIGHTLI SLEEP CYCLE



# VICTORY IS KEY

You snooze, you lose





# VICTORY IS KEY

You snooze, you lose

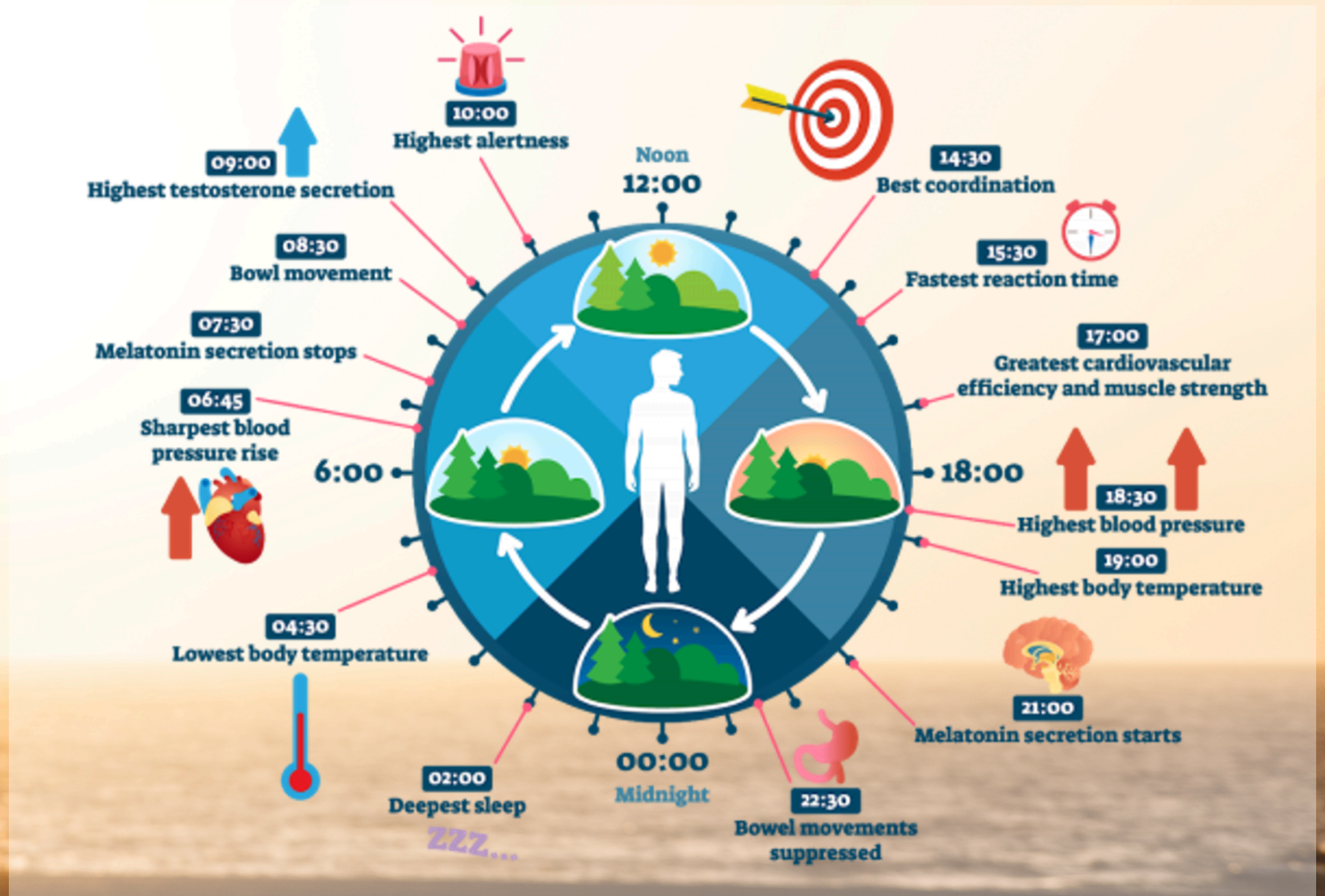
Skip je telefoon 😊

Bed openslaan

Water drinken



# IN BEWEGING EN NAAR BUITEN





# "EAT THE RIGHT FOOD AT THE RIGHT TIME"

## ● MACRO- EN MICRONUTRIËNTEN

Vetten en koolhydraten —————> Energie

Eiwitten —————> Bouwen en herstellen

● ENERGY DIPS? —————> Teveel eetmomenten

—————> 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





CHALLENGE

Hoe ga jij jouw dag een kickstart geven?

"Ik ga ... omdat ..."

YOU GOT THIS!





# HOW TO FIND US?



WERK ATLEET

