

Een gezonde geest in een gezond lichaam

De ondernemer als “corporate athlete”



**ACTIE VOOR
STARTERS**
VOOR DURVERS & DOENERS





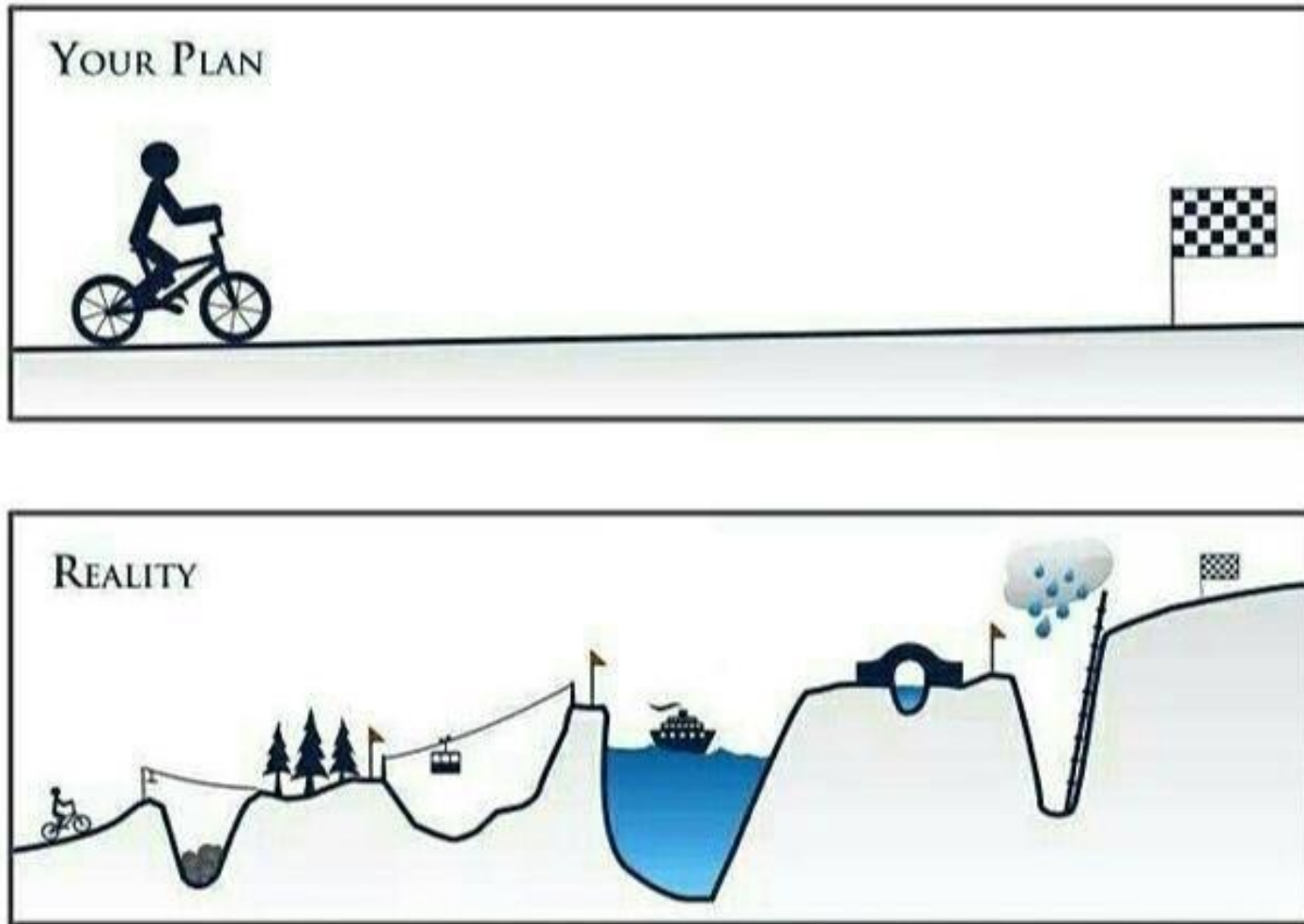
My personal destiny ?
*I want to be a great & healthy dad,
beside that create the best job in the world*

Uw persoonlijke bestemming ?



<http://www.ted.com/talk>

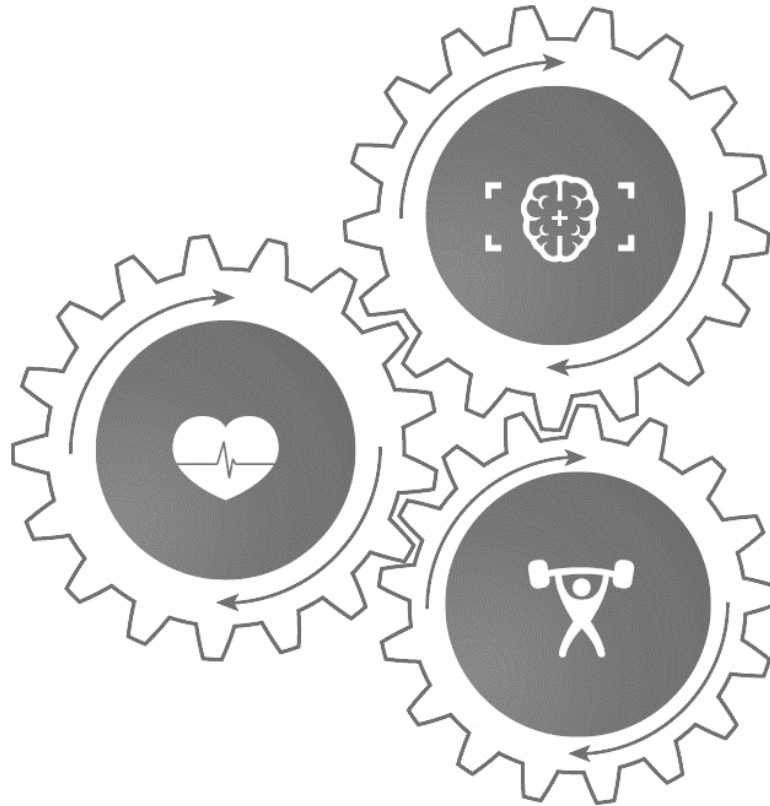
STANWICK - EGPS



- ▶ <http://10pointsmanagement.com/career-ups-downs/>

“Work-life balance” beter sturen als je duidelijk JOUW BESTEMMING kent

- ▶ Mentale energie
- ▶ Emotionele energie
- ▶ Fysieke energie

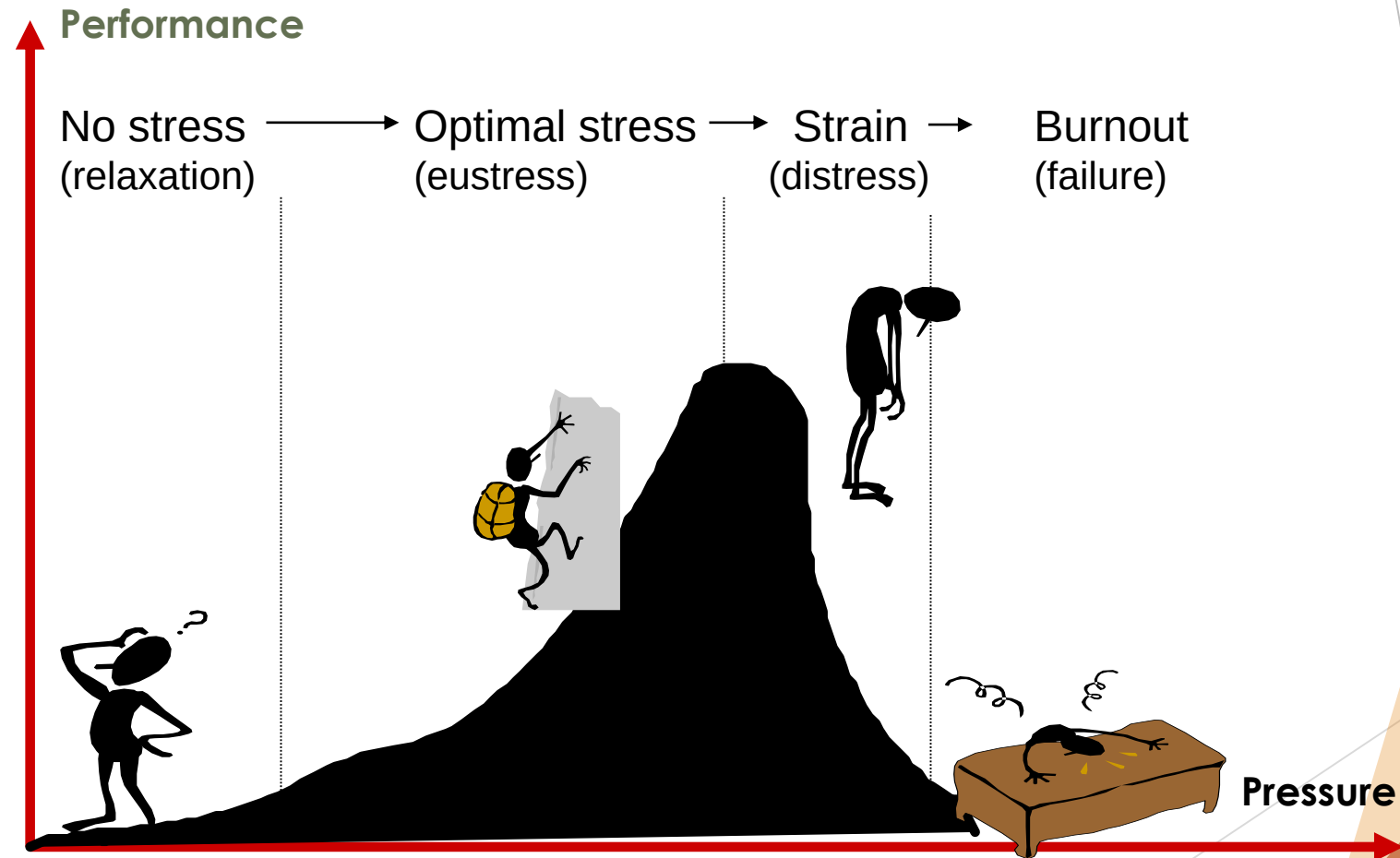


STANWICK - EGPS

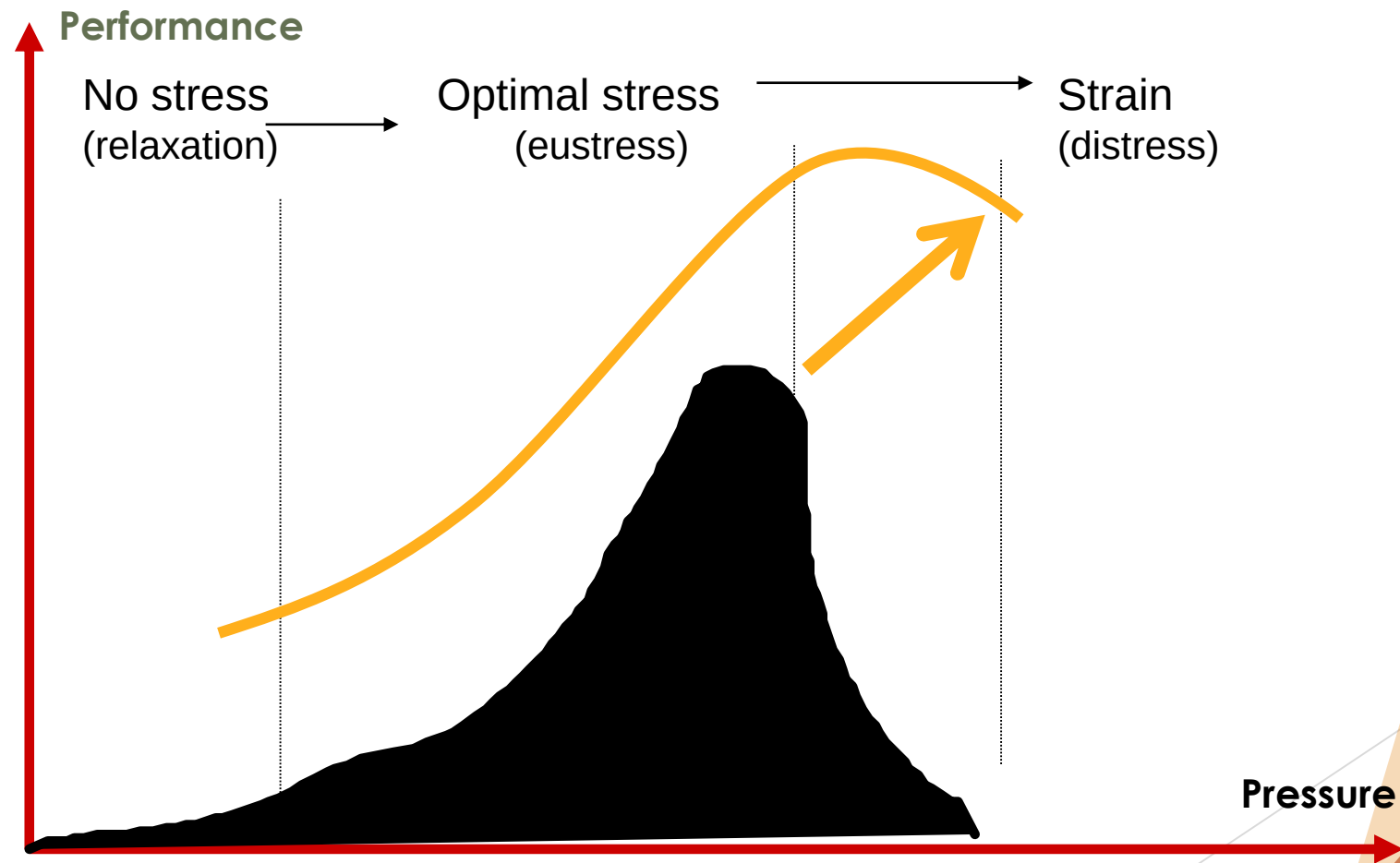
Belasting vs belastbaarheid



The Pressure – Performance Curve

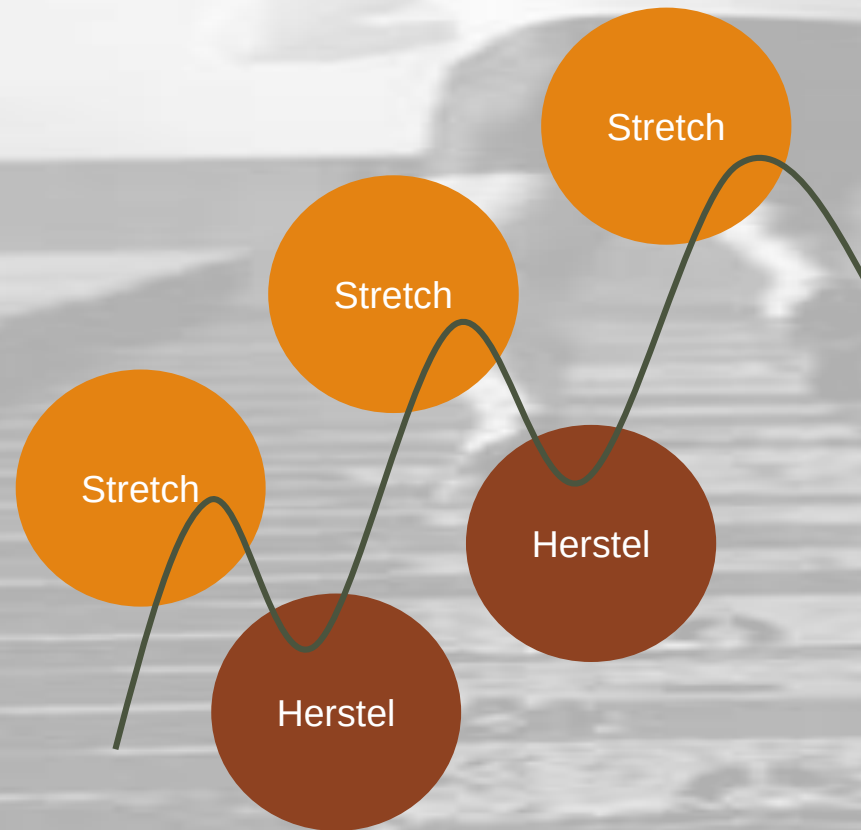


The level of perceived pressure, external or self imposed, determines how we cope



The level of perceived pressure, external or self imposed, determines how we cope

Stretch bereiken



<https://www.youtube.com/watch?v=7ae0tzVo8Fw>

Hoe geraken we aan de nodige energie om onze doelen te bereiken ?



Your health in your hands!

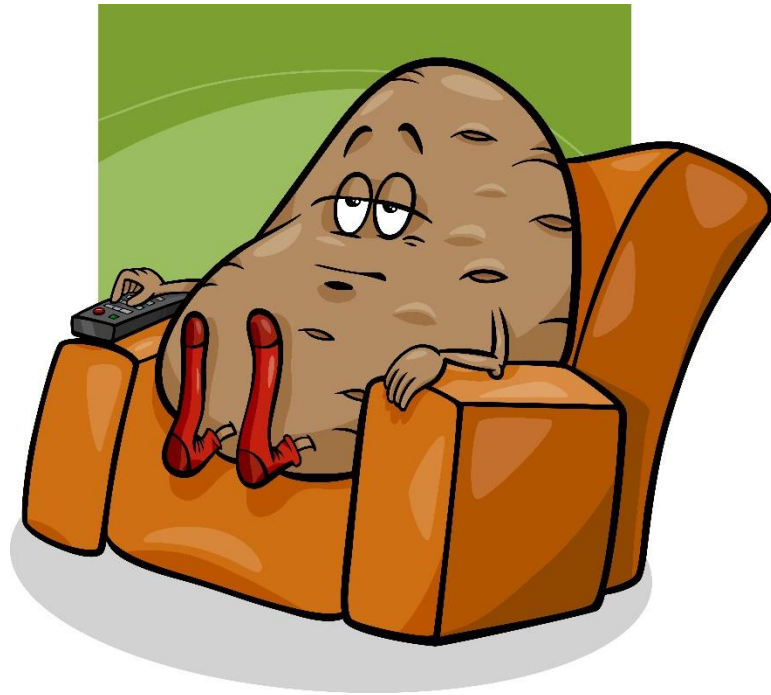
Determinants of your health:

▶ Lifestyle	53%
▶ Environment	19%
▶ Genetics	18%
▶ Medical care	10%

70% +

Source: US Centres for Disease Control, 1995

Voldoende beweging @fter work



Work-out @ work



Evenwichtige voeding... "You are what you eat!"



Voeding



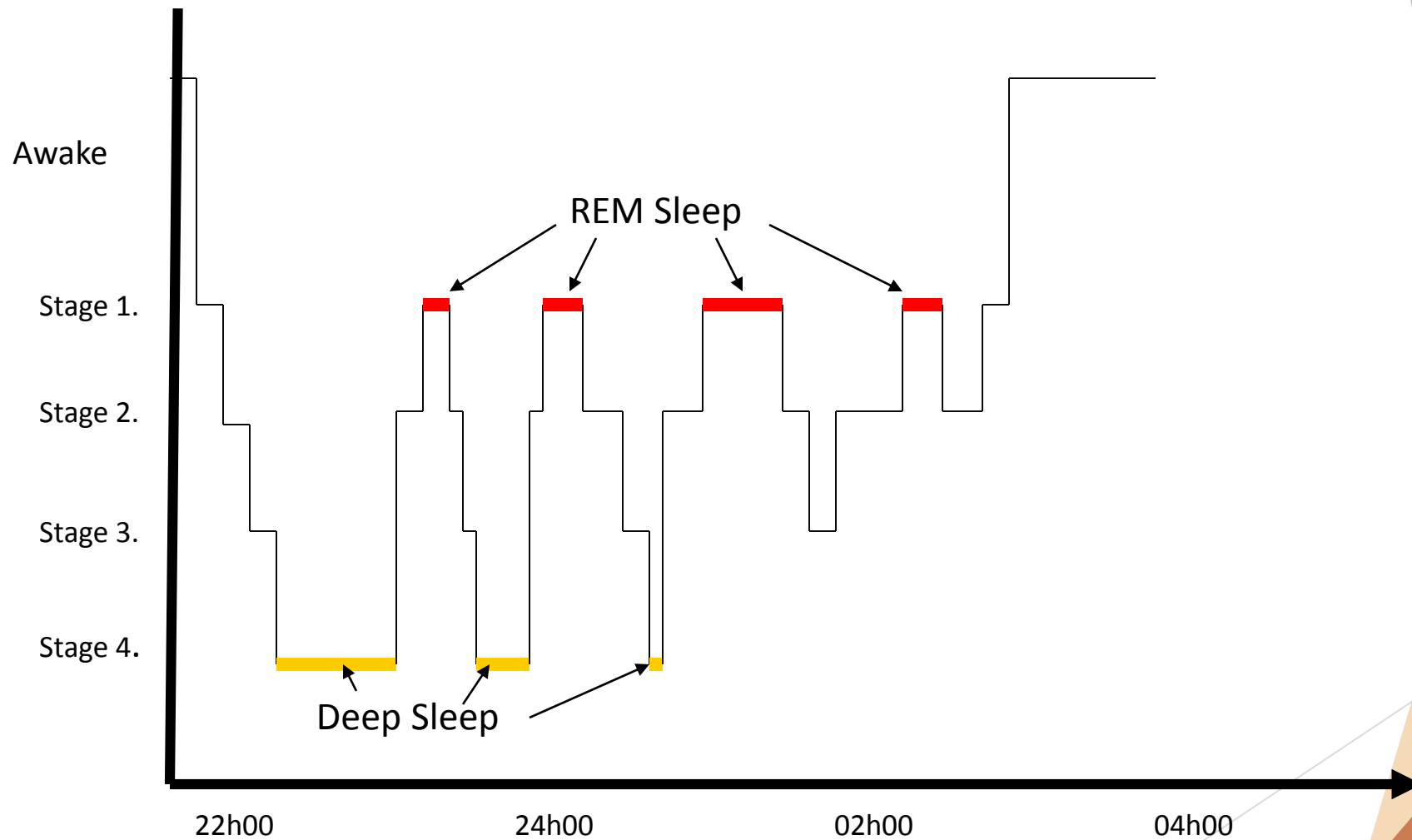
Waar komt onze energie vandaan?

Type	Waarin	Functie	Energie
Proteïne 15-25%	vlees, vis, schaaldieren, kaas, eieren, zuivelproducten, noten	- Spiermassa onderhoud/groei - Verbetering van immuniteit - Herstel van weefsel - Aanmaak essentiële hormonen/enzymen - Energie (bij afwezigheid koolhydraten) - Wordt niet opgeslagen in het lichaam - Wordt heel weinig omgezet in glucose	4 kCal/g
Koolhydraat Min 50%	graanproducten bv. brood, aardappelen, pasta, rijst, fruit, groenten, koeken, zuivelproducten, noten	- Hoofdbron van energie (gemakkelijke opname) - 100% omzet naar glucose - Vitaal voor zenuwstelsel, nieren, brein, spieren(oa. hart) - Bron van antioxidanten - Opslag in lever en spieren voor later gebruik	4 kCal/g
Vet 20-30%	vlees, vis, eieren, boter, koeken, noten	- Normale groei & ontwikkeling (hormonen/enzymen) - Energie (meest geconcentreerde bron) - Wordt heel weinig omgezet in glucose - Absorptie van bepaalde vitaminen(A, D, E, K, ...) - Opslag in vetcellen voor later gebruik - "Kussen functie" voor organen - Vertraagt absorptie van suikers - Zorgt voor smaak, consistentie en stabiliteit van voeding	9 kCal/g
Max 5% Vezel	Volle graan producten, groenten, fruit	- Draagt bij aan tot een gezonde darmflora - (heel) Moeilijk op te nemen door het lichaam - Opkuis van afvalstoffen	2 kCal/g

Voldoende kwalitatieve slaap



Sleep Architecture



Beware: Anxiety, depression, over-stimulation, breathing, snoring, light, sound, asthma etc.

Take home messages

- Voldoende beweging staat nooit ter discussie
- Een consistent slaappatroon is cruciaal
- Voeding kan me of energiever maken of uitputten
- Duidelijke kennis van je bestemming geeft rust en trefzekerheid

Veel succes allemaal !



www.springbokcoaching.be - Twitter: @SpringbokBrecht