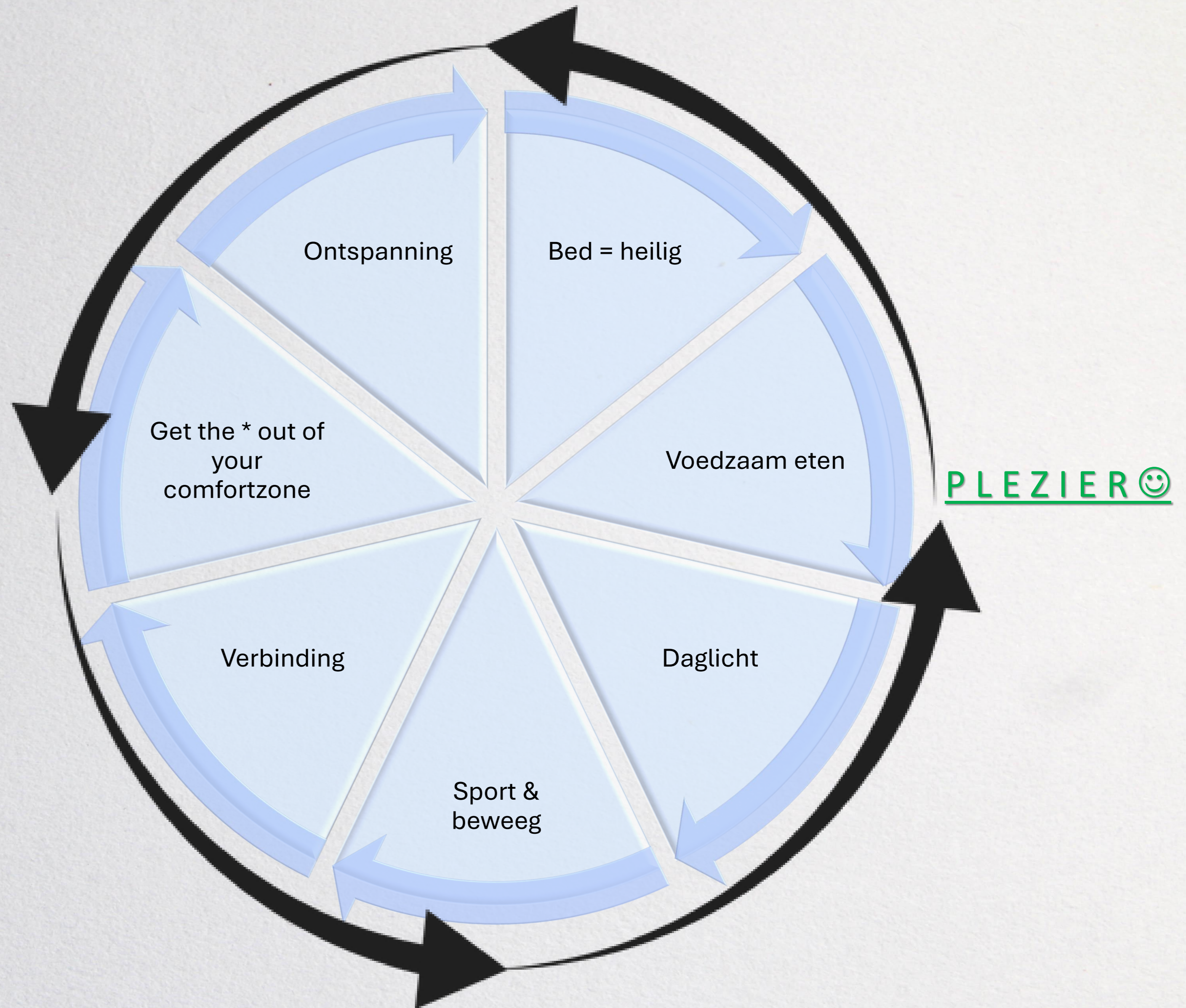


YOUNG TALENT DAY

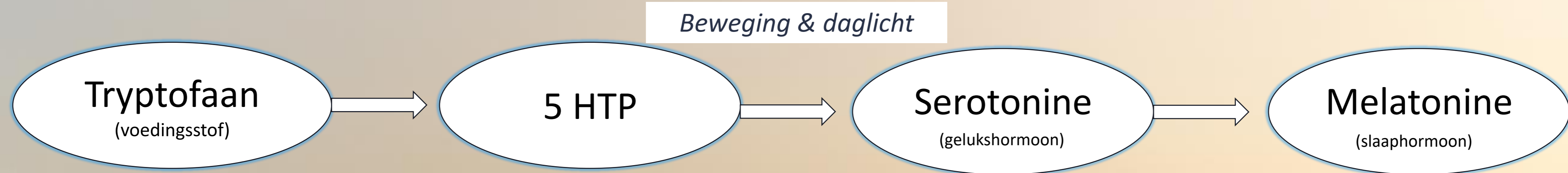
voor waterbeheerders van de toekomst



Werk als een atleet!



Holistisch



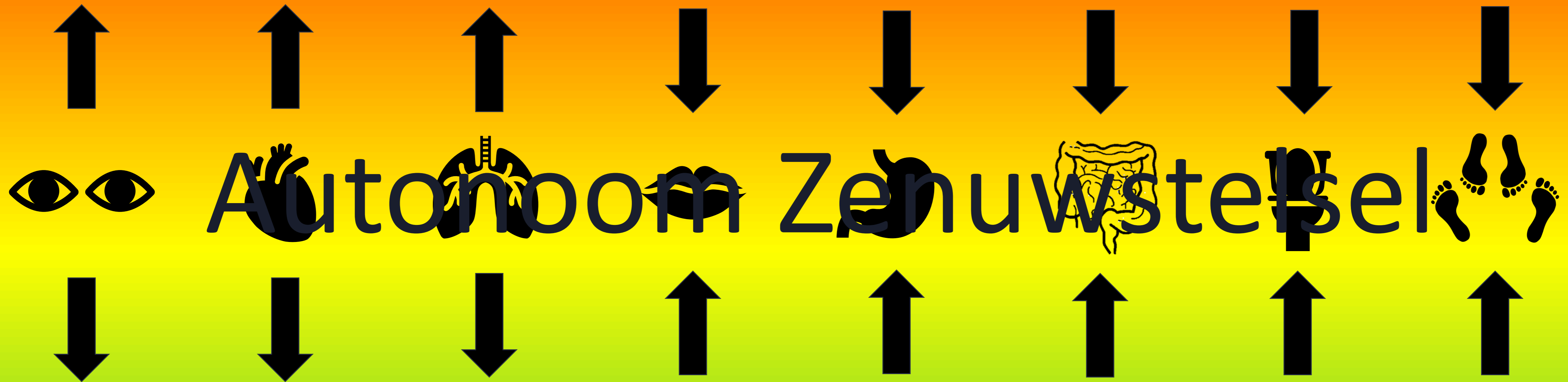
- Cacao
- Eieren
- Kalkoen & kip
- Mozzarella

Hé bodybuilder!

Hoe ziet jouw warming-up eruit?



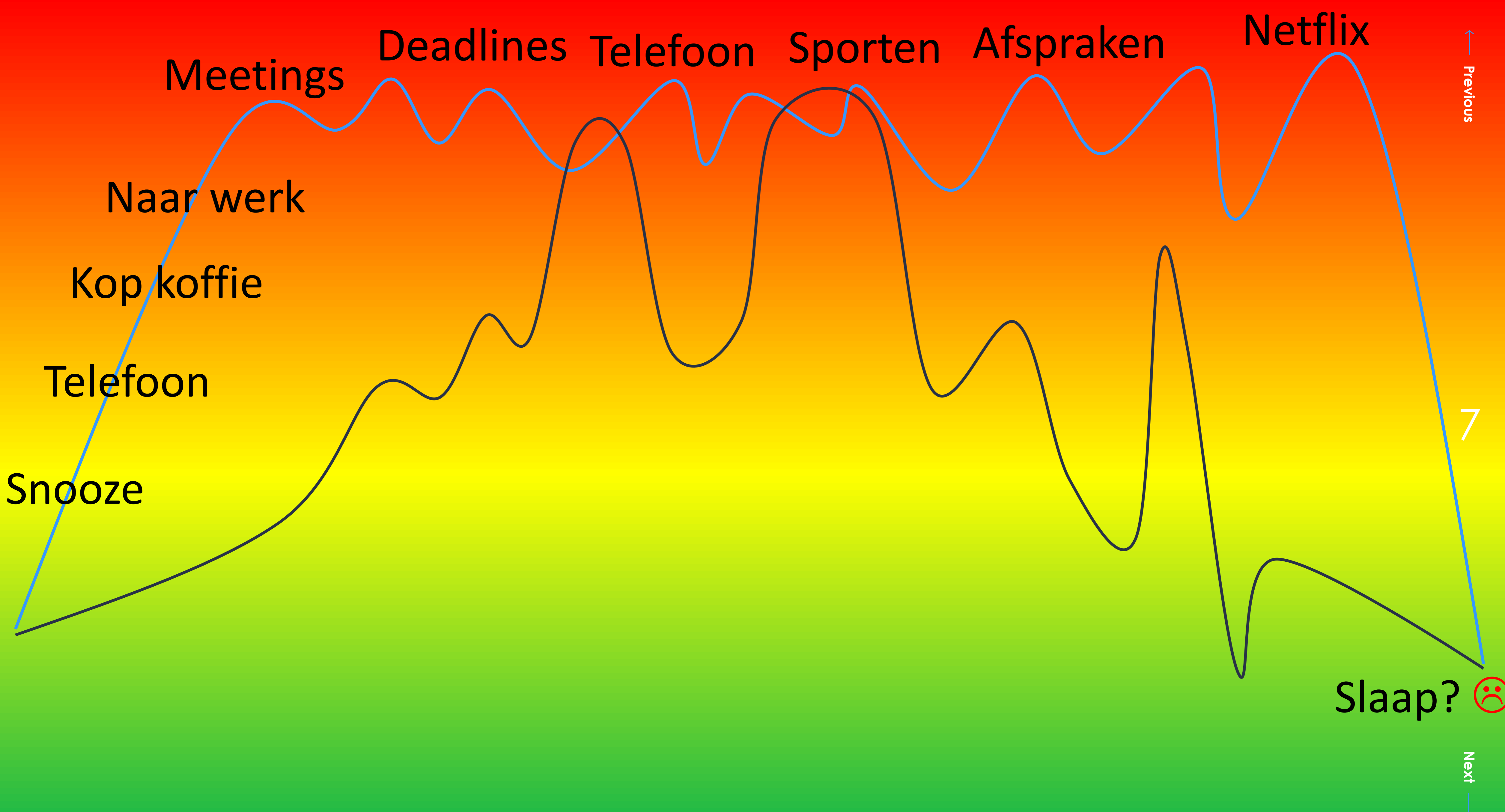
Actie mode: Fight or Flight / Sympatisch



Rust mode: Rest & Digest / Parasympatisch

Actie mode: Fight or Flight / Sympatisch

Rust mode: Rest & Digest / Parasympatisch



Slaap? 😞

7

Previous

Next

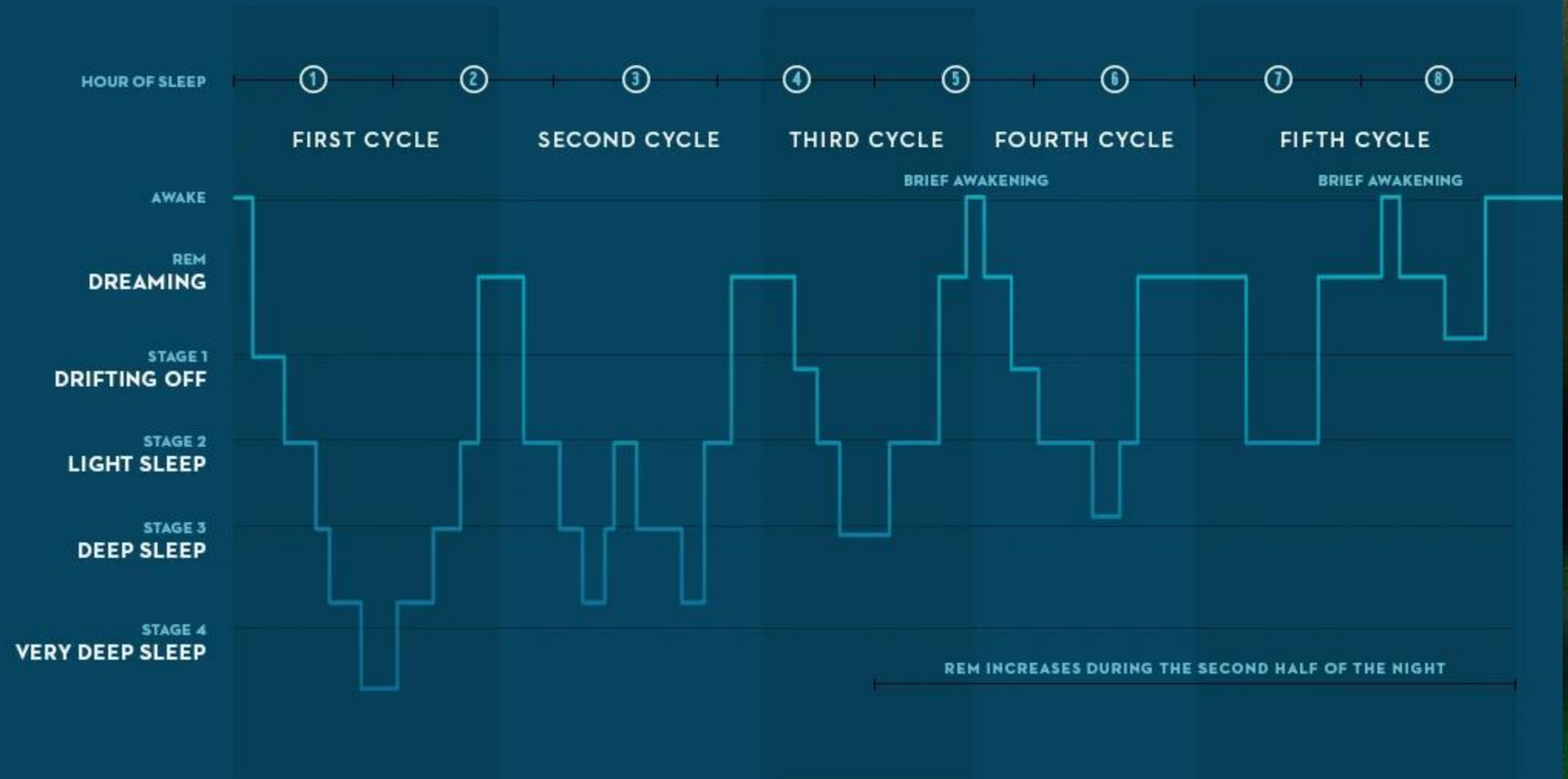


Warming Up

Victory is key

You snooze, you lose
Skip je telefoon
Bed openslaan / opmaken
Water
Koude douche

MEET YOUR NIGHTLI SLEEP CYCLE



Stilte



Intentie



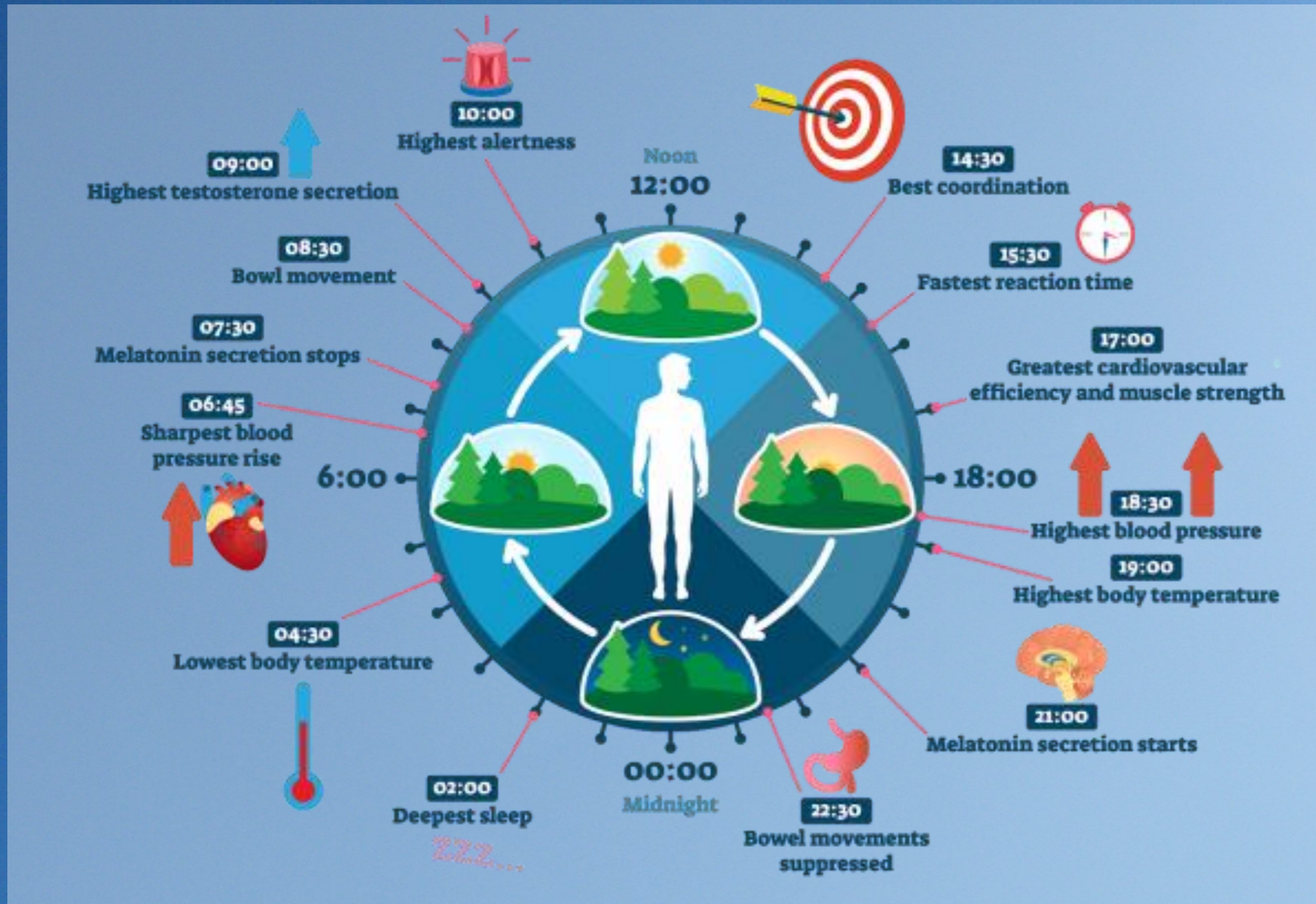
Dankbaarheid



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

Focus en energie

Verhoogde hartslag en bloeddruk
Cortisol & Noradrenaline

Downside – halfwaarde tijd 4-8 uur
Invloed slaapdruk & slaapkwaliteit

Maximaal 2 koppen koffie per dag
Stop na 13:00 uur
Groene, zwarte, witte thee en chocolade bevatten ook cafeïne



Focus

Pomodoro techniek

To-do list

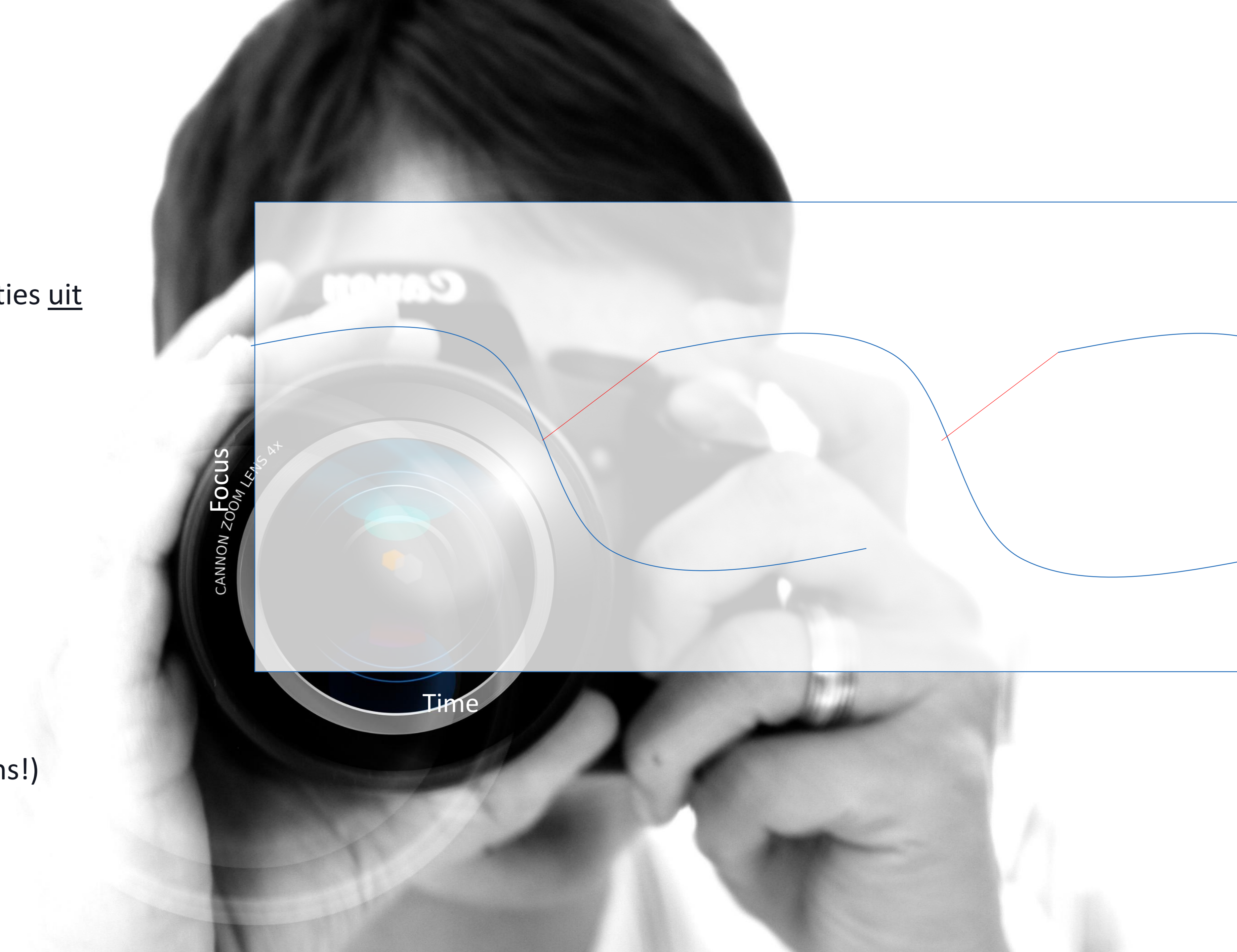
Géén afleidingen - notificaties uit
Wekker aan

25 minuten volle focus

3-5 minuten pauze

... Herhalen

- Daglicht
- Beweging (switch positions!)



The best position is the next position





En hoe ziet je cooling-down eruit?

Wat is belangrijk?

Van werk naar privé: trigger je brein

- Werkomgeving opruimen
- Bewegen – wandelen of sporten
- Reflecteer

Goede nachtrust

Vermijd nicotine, alcohol en cafeïne

3 uren voor bedtijd: laatste maaltijd

2 uren voor bedtijd: schermen uit en lampen dimmen



What to do?

Doe iets ontspannend!

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

Challenge?

66 dagen doen – reflecteren – bijsturen



Stay posted!



Werk Atleet
Mignon Kruithof
Keanu Chin



@werkatleet
@mignonkruithof
@keanu_chin

