

Als je energieker en fitter
wilt worden, moet je het
enige opgeven dat je
daarbij in de weg staat...

je smoezen.



Het geheim van veranderingen is
om al je energie niet te richten
op het bestrijden van het oude,
maar op het bouwen van het nieuwe.

Socrates



Slaap
is de beste
meditatie.

Dalai Lama

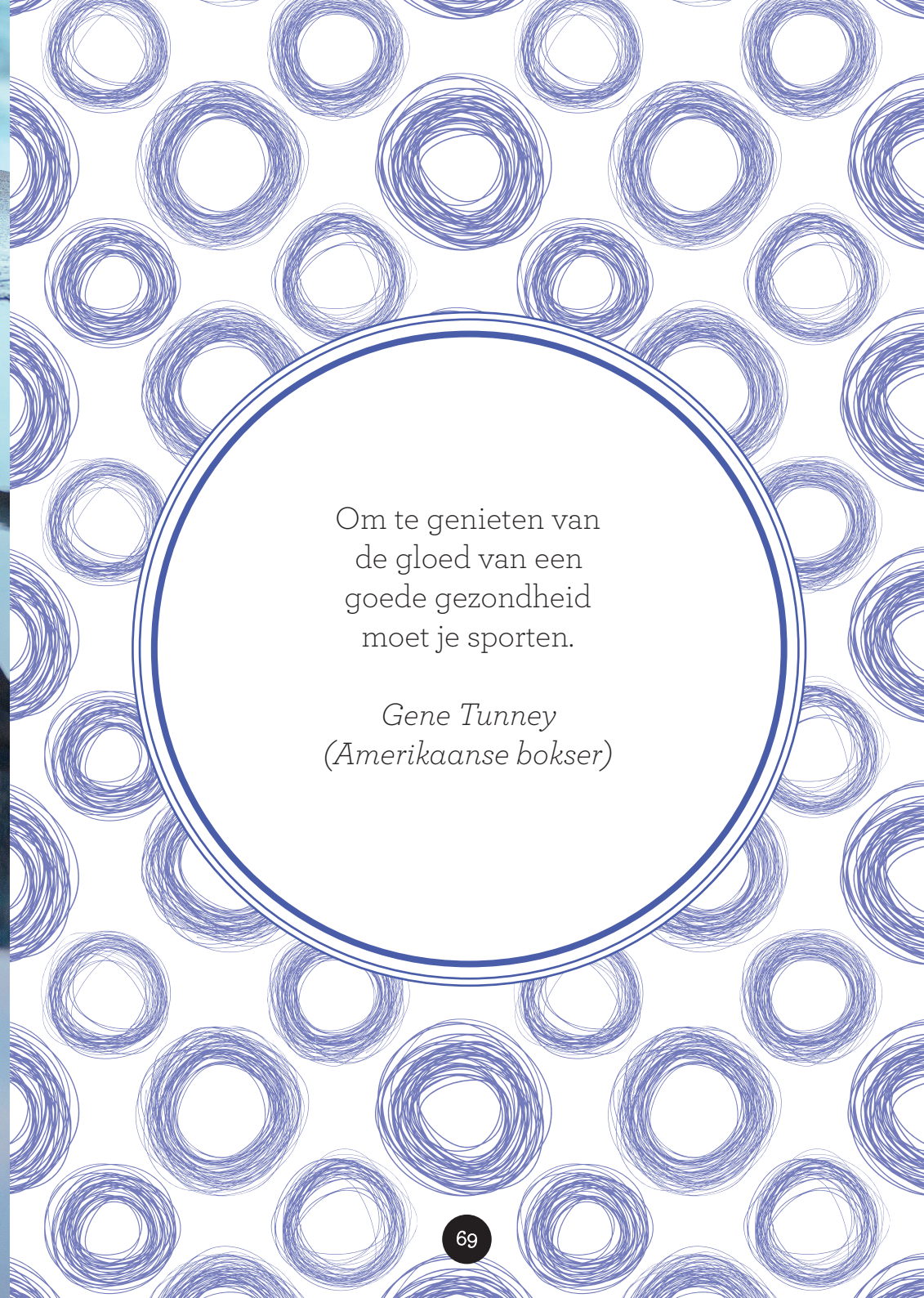
Jouw ideale slaappatroon

Niet elk mens heeft evenveel slaap nodig. Er zijn uitzonderingen van mensen die met een aantal uren slapen per nacht fit en vol energie kunnen ontwaken – maar dat zijn echt letterlijk de uitzonderingen. Voldoende slaap betekent over het algemeen niet te weinig (minder dan acht uur per nacht), maar ook niet te veel (meer dan tien uur per nacht). Ideaal slaap je negen uur per dag, terwijl de meeste mensen in de praktijk ongeveer zeven à acht uur per nacht slapen. Uiteindelijk weet je door ervaring (hoe fit je 's ochtends ontwaakt) welk aantal slaapuren bijdraagt aan jouw ideale energiebalans, om fit te ontwaken.





EEN GOED GEBOUWD LICHAAM IS EEN STATUSSYMBOOL. DAT WEERSPIEGELT HET HARDE WERK DAT JE ERVOOR HEBT GEDAAN. JE KUNT ZO'N LICHAAM NIET STELEN, NIET LENEN EN NIET HOUDEN ZONDER DAAR CONSTANT AAN TE BLIJVEN WERKEN. EEN MOOI GESPIERD LICHAAM GETUIGT VAN TOEWIJDING, DISCIPLINE, ZELFRESPECT EN WAARDIGHEID.



Om te genieten van
de gloed van een
goede gezondheid
moet je sporten.

Gene Tunney
(Amerikaanse bokser)

Jezelf prikkelen en sociale wellness

Er is beslist iets wat JIJ goed kunt: of je hebt ergens een passie voor, of je hebt een gave, of een vaardigheid, iets wat je wellicht zelfs beter kunt dan anderen. Zoek een rustige plek en maak eens ter zelfontdekking en inspiratie voor jezelf een lijstje met vijf dingen die je goed kunt, die je energie en plezier geven. Zorg voortaan dat je geregeld tijd vrijmaakt of er doelbewust voor kiest om deze dingen te doen, als hobby, cursus of activiteit, dat prikkelt je geest en je zult er beslist een voldaan gevoel en veel energie van krijgen. Door interesses met anderen te delen, is het misschien makkelijker om andere mensen te leren kennen en daardoor breid je ook je vrienden- of kennissenkring uit. 'Sociale wellness' is ook een belangrijke pijler voor het verkrijgen van energie.

Passie is energie.
Voel de kracht die ontstaat
door je te concentreren op
waar je blij van wordt.

Oprah Winfrey

Het grootste obstakel
dat je ooit zult moeten
overwinnen is je eigen geest.
Als je die kunt overwinnen,
kun je alles overwinnen.

*Marcandangel
(professionele Amerikaanse coaches
Marc en Angel)*

Een late work-out? Beter van niet!

Wellicht is dat het enige moment van de dag dat je er tijd voor hebt, maar het is niet verstandig om later op de avond intensief te gaan sporten. Je zult misschien denken dat je voldoende energie opdoet door nog een rondje langs alle apparatuur in de sportschool te maken, maar een explosieve avondwork-out kan je slaap belemmeren. Als je niet lang daarna wilt gaan slapen, zit je lijf nog vol adrenaline die het nog kwijt moet raken, voordat je rustig in slaap kunt vallen. Plan je sport sessie het liefst zo vroeg mogelijk op de dag.

