

WERK ALS EEN ATLEET

WERK ALS EEN ATLEET

Optimaliseer je routines en
knaal energiek de dag door!

JOEP ROVERS

kompas

© 2026 Joep Rovers

Voor deze uitgave:

© 2026 Uitgeverij Kompas

Redactie: Siebe Huizinga

Eindredactie: Mariëlle Cornelissen

Omslag en binnenwerk: Iris Borst, i-design

Promotie en publiciteit: Bert Gelderblom

Foto omslag: Iris Borst, i-design

Grafische verzorging: Dex

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

ISBN 978-94-92107-75-6

NUR 860

www.uitgeverijkompas.nl

**‘F*CK NORMAL,
I WANT MAGIC.’**

Joep

DISCLAIMER

Werk als een atleet is bedoeld als bron van informatie en inspiratie op het gebied van gezondheidsoptimalisatie. Het is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. De auteur, Joep Rovers, heeft zich ingespannen om accurate en actuele informatie te bieden, maar neemt geen verantwoordelijkheid voor eventuele fouten, weglatingen of verouderde informatie.

Dit boek streeft naar het promoten van gezondheid en welzijn, maar moet niet worden gezien als een definitieve gids of onfeilbare aanpak. De adviezen en strategieën die worden beschreven, mogen niet worden toegepast zonder overleg met een gekwalificeerde gezondheidsprofessional, vooral wanneer de lezer al bestaande gezondheidsproblemen heeft of medicijnen gebruikt.

De gezondheidswetenschap evolueert voortdurend en nieuwe onderzoeken en inzichten kunnen de aanbevelingen in dit boek beïnvloeden. Daarom wordt aangeraden om altijd actueel medisch advies in te winnen en niet alleen te vertrouwen op de informatie in dit boek.

De auteur en uitgever zijn op geen enkele wijze aansprakelijk voor eventuele schade of letsel die voortvloeit uit de toepassing van enige informatie, adviezen of methoden die worden beschreven. Lezers worden aangemoedigd om hun eigen oordeel te gebruiken en passend medisch advies in te winnen alvorens enige wijzigingen in hun gezondheidsregime aan te brengen.

INHOUD

Disclaimer	6
F*ck normal, I want magic	11

DEEL 1: WARMING-UP

De start van je dag	19
Mentale opstart	34
Activeer je lichaam	40
Eten voor energie	50
Spijvertering	76
Gezond in de mond	88
De pot op	100
Voedingskeuzes en bereiding	104

DEEL 2: WEDSTRIJD

Het hormoonorkest	129
De vier seizoenen van de vrouw	132
Menopauze manifest	144
Echte mannen?	149
System alert: stress (M/V)	157
LUX leven	165
Eetmomenten	168
Blijf gefocust	188
Train je sterk	192
Leren ademen	202

DEEL 3: COOLING-DOWN

Avondeten	209
Diaita	213
De kleuren van het licht	223
Beweging in de avond	225
Reflectie	230
Bedtijd!	234
De beste versie van jezelf	245
Bijlage 1: Cheat sheets	249
Bijlage 2: Hulplijsten	253

F*CK NORMAL, I WANT MAGIC

*'F*ck normal, I want magic.'* Dat is mijn levensmotto. Ik ben Joep, een gezondheidsfanaat met een bak aan ervaring en kennis en geobsedeerd door de manier waarop het menselijk lichaam in elkaar steekt.

Ik groeide op in een liefdevol gezin in een klein dorpje naast 's-Hertogenbosch. Mijn moeder had een manege aan huis waar ze paard reed met kinderen en jongvolwassenen met een beperking. Bij die manege hoorde een warboel van kippen, geitjes, schapen, paarden en een gigantische moestuin, waar ik maar al te graag te vinden was. Als jongen ontwikkelde ik een grote liefde voor koken met producten uit onze eigen moestuin en schreeuwde ik van de daken dat ik ooit een eigen restaurant zou beginnen.

Dat liep allemaal net iets anders.

Vanaf mijn zestiende kreeg ik rode, schilferige vlekken onder mijn ogen. Niet veel later breidde dat uit richting mijn hoofdhaar, wenkbrauwen, borstkas en onderkant van mijn hals. Ik had – zo zei de dokter stellig – een chronische huidziekte: seborrhoïsch eczeem.

Mijn eczeem kwam te pas en te onpas en ik kon nooit voorspellen wanneer het feest weer begon. En ja, dat is verschrikkelijk voor iemand die graag in het middelpunt van de belangstelling staat. Ik vond het ook zó oneerlijk

dat Pietje geen last had van eczeem, maar ik wel. Hoezo was dat zo? Het was de start van een zoektocht.

Ik ging studeren, het leven in, nam de ‘volgende stap’-route en kwam in de corporate wereld terecht. Lange dagen maken, drie schermen voor me en een headset op en steeds minder zin om te koken en te sporten.

Opgegroeid in een gezin waar sport centraal stond, was dat een bijzondere ontwikkeling. Zelfs in mijn studententijd was het me nog gelukt om te blijven trainen, maar met de lange kantoordagen verdween dat. Het kostte me ineens ongekend veel moeite om naar de sportschool te gaan, gezonde maaltijden te koken en mezelf in de weekends niet compleet kapot te kroegtijgeren.

Na een kleine tien jaar met talloze huisartsen, dermatologen, onderzoeken en zalfjes wist ik één ding zeker: voor mijn eczeem moest een ander soort oplossing zijn. Sommige adviezen en zalfjes hielpen kort, maar uiteindelijk kwamen de schilferige vlekken altijd terug. Soms nog harder dan tevoren. Had dat met mijn manier van leven te maken?

Een van mijn beste vrienden sinds de basisschool is Jeroen Bouman. Hij is een giga nerd op het gebied van sport en gezondheid – en was dit al voor het hip was. Ik legde hem mijn probleem voor en zijn reactie was simpel en duidelijk: ‘Je maakt jezelf ziek door de lange kantoordagen. Je zit de hele dag stil, eet niet de juiste voeding, komt weinig buiten en zit met je neus achter schermen. Wat nou als je tijdens je werkdag zou sporten? Zou dat helpen?’

Het roer ging radicaal om en het balletje begon te rollen. Niet omdat ik ineens een perfect plan had, maar omdat ik niet langer wilde accepteren dat ‘werken’ automatisch betekent: minder energie, slechter slapen, meer stress, meer

klachten en uiteindelijk een lichaam dat op is.

Ik dook dieper de gezondheid in. Eerst praktisch, met personal trainer A & B cursussen: training, herstel, routines. Daarna orthomoleculaire geneeskunde, hormonen, ademhaling, slaap, stressfysiologie, testen en literatuur. Ik wilde niet langer pleisters plakken, ik wilde snappen wat er onder de motorkap gebeurt. En ik wilde het zo kunnen uitleggen dat je er ook echt iets mee kunt zonder dat je er een tweede studie voor nodig hebt.

Precies daar is *Werk als een atleet* voor bedoeld. Niet om je 'perfect' te maken. Niet om in één keer je leven om te gooien. Maar om gezondheid toegankelijk en gemakkelijk voor je te maken, zodat je begrijpt wat er op bepaalde momenten van de dag in je lichaam gebeurt en op welke manier jij je lichaam kan helpen om elke dag, de gehele dag door, optimaal te presteren.

Een atleet, zeker een topatleet, volgt een gestructureerd en doordacht plan om op het allerhoogste niveau te presteren. Ook werken is topsport en dat maakt jou tot een atleet. Om op het hoogste niveau te werken, wordt er ongeloflijk veel van je gevraagd. Als werkende mensen hebben we vaak niet dezelfde aanpak als een atleet om duurzaam op het hoogste niveau aan die vraag te voldoen.

Net zoals een atleet zijn of haar dagelijkse routines zorgvuldig plant en uitvoert om te kunnen excelleren, kunnen ook wij principes toepassen in ons werk en persoonlijke leven voor maximale effectiviteit, energie, productiviteit en welzijn.

Werk als een atleet neemt je mee in die principes om op het hoogste niveau te kunnen werken en leven. Dit gebeurt in drie stappen: warming-up, wedstrijd en cooling-down.

Rustig opstarten, knallen wanneer het moet en herstellen, omdat je morgen weer wilt presteren. Bouwen aan een dag waarin je niet de hele tijd ‘aan’ staat, maar als een atleet kunt knallen wanneer het moet om daarna ook echt te herstellen. Je dagen zo indelen dat je dag in dag uit prestaties neer kan zetten.

In elk deel van dit boek, bij elke stap, vind je een flinke hoeveelheid informatie over verschillende aspecten van gezondheid. Ik deel ‘wist je datjes’, tips, mijn favoriete quotes – ik ben een grote fan van goede quotes –, heerlijke recepten en bondige samenvattingen van soms complexe onderwerpen. En in elk deel daag ik je uit met een praktische opdracht.

Om echt alles uit dit boek te halen, raad ik je aan de tijd te nemen. Experimenteer, ontdek wat voor jou werkt en werk zo aan een gezonder en gelukkiger leven. En onthoud: *f*ck normal, we want magic!*

Joep

**‘IT’S NEVER TOO
EARLY OR TOO
LATE TO WORK
TOWARDS BEING
THE HEALTHIEST
YOU.’**

Mona Alley

DEEL 1

WARMING-UP

Waarom voelen sommige dagen alsof je de wereld aankunt, terwijl je op andere dagen liever helemaal niet onder de dekens vandaan komt? De warming-up van onze dag speelt een belangrijke rol in hoe we ons gedurende de dag voelen. Met een oneindige hoeveelheid prikkels, ellenlange to-do lists en de constante meldingen van onze smartphones vergeten we vaak hoe cruciaal een bewuste start is. De ochtend biedt een ongekende kans om je lichaam en geest in topconditie te brengen. Van het eerste licht dat je ogen raakt tot de laatste hap voor je de deur uitgaat: elk detail telt. We gaan de strijd aan met de ochtendmoeheid, de halfslachtige starts en maken van je ochtend een lanceerplatform voor succes. Net zoals een topatleet zich voorbereidt op een wedstrijd, ga ik je voorbereiden op jouw dagelijkse uitdagingen. De juiste start kan je hele perspectief op de dag veranderen. En daarmee op het leven.

Wat is je huidige warming-up?

Voordat je verder leest: pak pen en papier en schrijf puntsgewijs je ochtendroutine op. Denk eens na over een gemiddelde ochtend in jouw week en schrijf alle stappen op die je neemt vanaf het moment dat je je ogen opendoet, tot het moment dat je naar je werk gaat. Wees eerlijk tegen jezelf en oordeel niet, het is alleen maar een inventarisatie zodat je straks kunt zien waar je kunt optimaliseren. Het kost je maar een paar minuutjes, dus pak die pen...

ECHTE ATLETEN, ECHTE VERHALEN

‘SIMPEL GEZOND’

‘Gezondheid in de breedste vorm heeft mij altijd bezig gehouden, al kon ik soms door de bomen het bos niet meer zien. In de jungle van “goed voor jezelf zorgen” is het makkelijk om te verdwalen. Waar begin ik? Is dit de waarheid? Werkt dit voor mij? Joep heeft het voor mij weer simpel gemaakt: als er heel veel ingewikkelde woorden op de verpakking staan, eet het niet! Hij heeft me er ook van bewust gemaakt om die extra stap te zetten en even een ommetje te maken voor de eieren van de boer. Ik heb dit zelfs tot een prioriteit gemaakt en doe het met liefde. Ook bijvoorbeeld dat zonnetje pakken in de ochtend.... Het is zo’n simpele tool die zó veel brengt! Een katalysator, waardoor ik de hele dag andere keuzes maak. Door de manier waarop Joep het met mij deelde – simpel, duidelijk en met passie – voelde “goed voor mezelf zorgen” niet langer als ingewikkeld. Ik ben het gaan zien als een fijn proces, waarin ik steeds weer klaar ben om iets toe te voegen en iets mij eigen te maken. Stapje voor stapje helen we onszelf. Zo is het niet langer een uitdaging, maar een manier van leven.’

Jessie Jazz Vuijk – Founder SheFlore

DE START VAN JE DAG

JE BIOLOGISCHE KLOK

Niets heeft zo'n poitieve impact gehad op mijn gezondheid als het synchroniseren van de biologische klok. Voordat ik je uitleg wat deze prachtige klok betekent, wil ik je vragen om even naar buiten te gaan. Laat je zonnebril binnen en ontvang het daglicht in je ogen. Het daglicht heeft invloed op je biologische klok en die is weer verantwoordelijk voor jouw energie gedurende de dag. Het maakt niet uit of het regent, de zon schijnt of het bewolkt is.

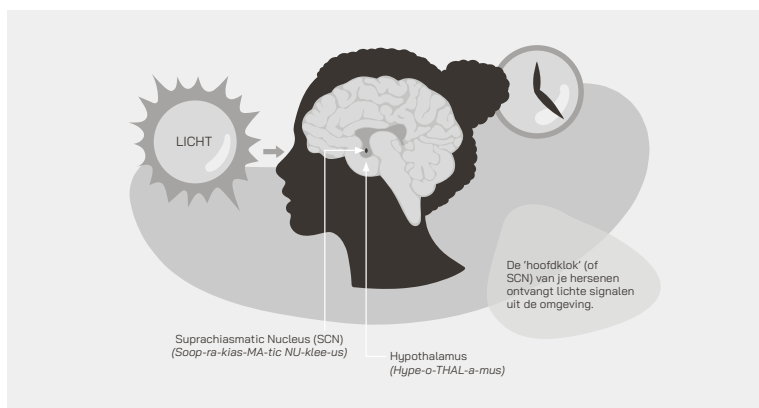
De biologische klok wordt ook wel het circadiaans ritme genoemd en stamt af van de woorden, *circa* dat 'ongeveer' betekent en *dia* dat 'dag' betekent. Dit houdt in dat een volledige cyclus van het circadiaans ritme (ongeveer) uit 24 uur bestaat. Het circadiaans ritme wordt bepaald in een specifieke plek in je hersenen: in de nucleus suprachiasmaticus (SCN), in de hypothalamus.

Deze SCN is een kleine groep neuronen oftewel zenuwcellen. Ze zijn gespecialiseerd in het ontvangen, verwerken en doorgeven van informatie door elektrische en chemische signalen. Zenuwcellen hebben een uniek vermogen om snel te communiceren over verschillende delen van het lichaam, wat ons in staat stelt om te denken, te voelen, te bewegen en te reageren op onze omgeving.

De SCN, de kleine groep neuronen, is de belangrijkste klok van het menselijk lichaam die onze biologische ritmes,

waaronder de slaap-waakcyclus, reguleert. Deze interne klok synchroniseert ons lichaam met de 24-uurscyclus van dag en nacht.

De klok zorgt ervoor dat je overdag energie hebt en 's avonds wilt gaan slapen. Deze cyclus herhaalt zich al zolang de mensheid bestaat dagelijks opnieuw, want als er één ding zeker is, dan is het dat de zon iedere dag opkomt en iedere dag weer ondergaat. Ergens in jouw warming-up komt deze prachtige goudgele bol boven de horizon, en dat is in theorie het startsein van de dag.



DE INVLOED VAN LICHT

Licht, vooral natuurlijk daglicht, is de belangrijkste synchronisator voor onze interne klok. Het helpt ons lichaam om de slaap-waakcyclus te reguleren. Blootstelling aan natuurlijk licht gedurende de dag bevordert de productie van het hormoon cortisol, wat ons helpt wakker en alert te blijven. Aan de andere kant zorgt duisternis in de avond weer voor de productie van melatonine, het hormoon dat slaap bevordert.

Onvoldoende of een niet-consistente blootstelling aan

natuurlijk daglicht kan leiden tot verstoring van het circadiaanse ritme, wat slaapproblemen, stemmingswisselingen en zelfs langdurige gezondheidsproblemen kan veroorzaken.

Het circadiaans ritme draait onder meer om het licht-spectrum en de lichtintensiteit van de zon. Je hebt hierbij zichtbaar licht en UV-straling, waarover later meer. Lux en lumen geven de lichtintensiteit aan.

Lux beschrijft hoeveel licht er op een bepaald oppervlak valt. Het geeft aan hoe 'licht' een bepaalde ruimte is. Bijvoorbeeld, op een zonnige dag kan het buitenlicht wel 10.000 tot 100.000 lux bereiken, terwijl binnenshuis het licht vaak veel lager is, rond de 100 tot 500 lux.

Lumen geeft aan hoeveel licht er van een lichtbron, zoals een lamp, afkomt. Het vertelt ons hoe 'helder' een lichtbron is. Hoe hoger het aantal lumen, hoe meer licht de bron uitstraalt. Wanneer je een lamp koopt met een hoger aantal lumen, betekent dit dat de lamp helderder zal zijn.

Om het circadiaans ritme te laten functioneren, hebben we een bepaald aantal lux en lumen nodig. De hoeveelheid is afhankelijk van verschillende factoren, zoals leeftijd, genetica en individuele gevoeligheid.

Overdag zijn hogere lichtniveaus nodig om de biologische klok te synchroniseren, terwijl 's nachts lagere niveaus nodig zijn om het slaap-waakritme niet te verstoren.

SITUATIE	LUX
Zonlicht	100.00
Daglicht	15.000
Bewolkte dag	1.000
Donkere dag	100
Volle maan	0,1

Over het algemeen wordt aangenomen dat daglicht een intensiteit van ongeveer 10/15.000 lux heeft tijdens het grootste deel van de dag. Blootstelling aan dit niveau van licht, vooral in de ochtenduren, kan helpen bij het synchroniseren van de biologische klok en het bevorderen van waakzaamheid en oplettendheid gedurende de dag.

Met het synchroniseren van de biologische klok bedoel ik dat deze klok de kans krijgt om via het daglicht op de juiste stand gezet te worden. De biologische klok krijgt de straling van de zon binnen en begrijpt dan op welk moment van de dag het zich bevindt.

Om dit te kunnen bewerkstelligen móét je naar buiten; de lux intensiteit van lampen binnen komt nooit in de buurt van het aantal lux dat je in de buitenlucht opvangt. Het raam blokkeert helaas een groot deel van de luxen, dus ook dat telt niet.

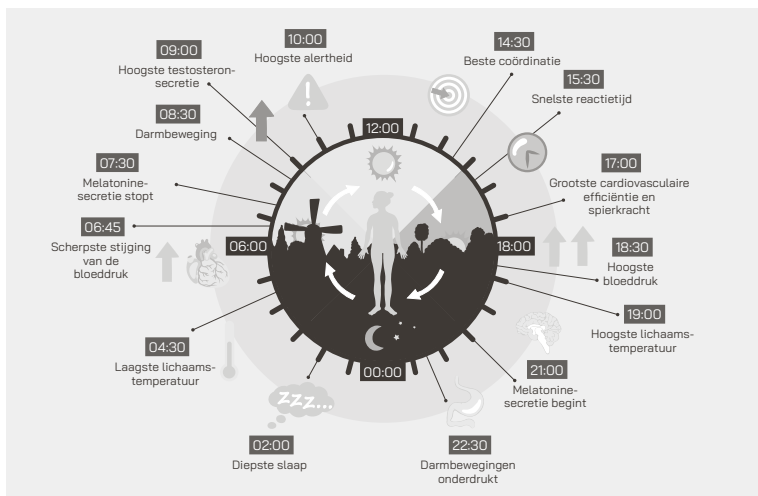
Even ter vergelijking, met de lampen aan in de woonkamer kom je waarschijnlijk uit op zo'n 350 – 500 lux. Hier vind je dus meteen de allerbelangrijkste win om je dag te kunnen starten met energie. Ga in de ochtend naar buiten!

In de avond en nacht is het belangrijk om de lichtintensiteit te verminderen om het lichaam voor te bereiden op slaap. Een lichtniveau van ongeveer 100 lux of minder wordt aanbevolen voor de avond- en bedtijden. Dit helpt bij het stimuleren van de afgifte van het slaaphormoon melatonine en het bevorderen van een goede nachtrust.

VOLG DE SEIZOENEN

Het circadiaans ritme verzorgt onder andere temperatuurregulatie in ons lichaam, hartslag, bloeddruk, hormoonafscheiding, metabolisme en dus ook slaap. Als het circadi-

De start van je dag



aans ritme goed werkt voel je je fit en energiek, heb je een goede nachtrust, ben je mentaal in vorm, fysiek gezond en word je uitgerust wakker.

Wellicht heb je gemerkt dat je tijdens de zomerperiode wat minder slaap nodig hebt, je 's ochtends snel meer energie krijgt, dat je meer zin hebt in seks en minder behoefte hebt om te eten. Dit heeft allemaal te maken met het circadiaans ritme.

Het wordt 's zomers namelijk vroeg licht en zodra je met dit licht (daglicht welteverstaan) in contact komt, beginnen alle processen in het lichaam goed te werken.

Daglicht is ook essentieel voor de productie van serotonine, een neurotransmitter die direct gekoppeld is aan ons gevoel van welzijn en geluk en het aanmaken van het slaaphormoon melatonine. Een goed functionerend slaap-waakstelsel verhoogt dus niet alleen je energieniveau maar verbetert ook de kwaliteit van je slaap.

Wanneer we richting de herfstperiode en uiteindelijk

naar de winterperiode gaan, verschuift dit ritme. Je kunt dit merken, doordat het wat langer duurt voordat energie begint te stromen (de zon is nog niet op als jij opstaat) en je 's avonds eerder moe bent (de zon gaat eerder onder). Idealerweise pas je jezelf hierop aan en rust en slaap je meer tijdens de winterperiode. Het zou fantastisch zijn als de werkdagen in de toekomst meer op deze manier zouden worden ingericht!

Wist je dat...

- ... het circadiaans ritme zich aanpast aan de seizoenen en je het beste kunt functioneren als je daar zelf ook op aanpast? Dat wil zeggen: in de wintermaanden tijdens de donkere uren meer rust en in de zomermaanden tijdens de lichte uren meer activiteit.
- ... niet alleen mensen, maar ook dieren een biologische klok hebben die helpt bij het reguleren van migratiepatronen, eetgewoonten en zelfs voortplanting?
- ... verstoring van de biologische klok, zoals bij jetlag of nachtdienst, kan leiden tot gezondheidsproblemen? Dit omvat slaapstoornissen, metabole verstoringen waardoor je voedingsstoffen minder goed opneemt, en zelfs een verhoogd risico op bepaalde ziekten.
- ... het gebruik van elektronische apparaten met blauw licht, zoals smartphones en computers, 's avonds de biologische klok kan beïnvloeden, wat het inslapen moeilijker maakt?
- ... de biologische klok van pubers door veranderingen in de hersenstructuur en hormoonhuishouding twee uur opschuift en dat zij daardoor 's avonds zo'n moeite hebben met inslapen en 's ochtends veel opstarttijd nodig hebben?