



LEEF EEN ACTIEF EN VRIJ LEVEN

JOUW HANDBOEK NAAR EEN GEZONDERE VERSIE VAN JEZELF



OVER DIT HANDBOEK

Dit handboek zal jou helpen om te identificeren waar jij de grootste ruimte voor verbetering hebt in de 3 belangrijkste gebieden van je leven die invloed hebben op jouw energie en capaciteit.

Deze gebieden zijn: Slaap, Voeding/Hydratatie en Stress.

Elk hoofdstuk biedt eenvoudige stappen om je gewoontes in deze gebieden te verbeteren en zo je energie en herstelvermogen te verhogen.

Wanneer je deze aanpassingen aanbrengt, geeft dat jou beter herstel en meer capaciteit. Dit zien wij zien als de basis van gezondheid en fitheid. Met een beter vermogen om te herstellen, kun je meer doen. Met een grotere capaciteit, kun je meer zijn.

DISCLAIMER

Deze gids is geen medisch advies. Als je een medische aandoening hebt, bespreek dan de aanbevelingen/ideeën uit deze gids met je behandelend arts en vraag hoe ze in je lange termijnplan passen.



WIE ZIJN WIJ?

ONZE MISSIE

Onze missie bij Force is het combineren van Overtreffelijke Ondersteuning en Persoonlijke Toewijding om elk individu te helpen een leven van vrijheid zonder compromis te ervaren.

DE BELOFTE DIE WIJ MAKEN

Overtreffelijke Ondersteuning: Geïndividualiseerde Educatie en Beweging gepaard met betrouwbare mentorship, waarbij we je ontmoeten waar jij bent. Het resultaat hiervan? Dat jij geen andere keus hebt dan te geloven in jezelf en consistent voor jezelf te kiezen.

DE BELOFTE DIE JIJ MAAKT

Persoonlijke Toewijding: Een belofte die jij aan jezelf maakt en de acties die jij onderneemt om deze belofte waar te maken.

WAT BEREIK JIJ MET BEIDE?

Alles wat je maar wilt.





WIJ GELOVEN DAT..

De fitnessindustrie juist de mensen in de steek laat die het meest hulp nodig hebben, omdat het vaak ontoegankelijk is.

De meeste fitnessprogramma's richten zich op technieken en beloven resultaten als je hun plan volgt. Ongeacht je specifieke doelen, beperkingen en ideale resultaten, vragen de meeste programma's je om een algemeen schema te volgen.

Wij geloven dat je een persoonlijk programma verdient dat aansluit bij waar jij staat, in een omgeving die verwelkomend is en met een professional die je constant ondersteunt tijdens je reis.

Voor maximaal succes raden we aan om je te richten op het ontwikkelen van 1 tot 3 gewoonten tegelijk. Gewoonten aanleren duurt voor iedereen anders, meestal tussen de 2 en 10 weken. Uit recent onderzoek blijkt dat 66 dagen vaak een ideale periode is.

De eerste fase van een nieuwe gewoonte, zoals het ontwikkelen van een nieuwe routine, voelt als een "klusje." Het vraagt om discipline, consistentie en bewuste inspanning. Rond dag 66 wordt voor de meesten dit "klusje" een gewoonte. Een gewoonte kost nog steeds aandacht en inspanning, maar je gaat ernaar uitkijken en merkt het als je het overslaat. Na jaren van oefening wordt deze gewoonte uiteindelijk een levensstijl en gaat het vanzelf. Deze gids is bedoeld om je te helpen focussen op fundamentele gewoonten en levensstijlkeuzes die bijdragen aan een actief en vervullend leven.

WAAROM “FITNESS” FAALT:

Mischien heb je wel een soortgelijke ervaring met een lokale gym.

- Je krijgt een snelle rondleiding langs alle apparaten, maar je weet niet hoe je ze moet gebruiken en bent bang om ze uit te proberen, omdat je geen blessure wilt oplopen.
- Uiteindelijk ga je maar op de loopband (ook al heb je er een hekel aan), omdat dat vertrouwd voelt.
- Je probeert een paar apparaten, maar weet niet zeker of je ze goed gebruikt, dus stop je ermee.
- sommige delen van de gym hebben een muffe geur en wanneer je een break neemt om naar het toilet te gaan, ruikt het erg onfris.
- Op weg terug naar de cardio-afdeling voel je al tegenzin om weer op de loopband te stappen, zeker nu je knie begint te irriteren.
- Je probeert de crosstrainer; het voelt iets beter dan de loopband, maar het blijft saai.
- Je verlaat de sportschool lichtelijk ontmoedigd, alsof je de afgelopen 60 minuten hebt verspild zonder echt vooruitgang te boeken. Op weg naar huis komt de gedachte op: "Misschien kan ik dit gewoon niet."

SLAAP

Slaap is essentieel voor gezondheid en overleving. Zelfs als je niet zo gezond eet, kun je toch rond de 75 jaar oud worden. Maar zonder slaap hou je het waarschijnlijk maar een paar weken vol.

Slaap is een basisfunctie die je lichaam en geest helpt om op te laden, zodat je verfrist en alert wakker wordt. Gezonde slaap ondersteunt ook het lichaam om gezond te blijven en ziektes te voorkomen.

Zonder voldoende slaap kan de hersenfunctie achteruitgaan, waardoor je concentratie, helder denken en geheugen achteruitgaan.

De meeste volwassenen hebben zeven tot negen uur slaap per nacht nodig. Kinderen en tieners hebben aanzienlijk meer slaap nodig, vooral als ze jonger zijn dan vijf jaar.

Werkroosters, dagelijkse stress, een storende slaapomgeving en medische aandoeningen kunnen ervoor zorgen dat we niet genoeg slaap krijgen. Een gezond dieet en positieve leefgewoonten kunnen helpen om elke nacht voldoende slaap te krijgen. Voor sommigen kan een chronisch slaaptekort echter een eerste teken zijn van een slaapstoornis.

Er is ook bewijs dat mensen een soort tolerantie kunnen ontwikkelen voor chronisch slaaptekort. Ook al lijden hun lichaam en geest onder een gebrek aan slaap, ze zijn zich misschien niet bewust van hun tekorten, omdat minder slaap normaal aanvoelt. Daarnaast is slaapgebrek gelinkt aan een hoger risico op bepaalde ziektes en aandoeningen, zoals obesitas, type 2 diabetes, hoge bloeddruk, hartziekten, beroertes, slechte mentale gezondheid en vroegtijdig overlijden.



5 TEKENS DAT JE SLAAPGEWOONTES NIET VOOR JE WERKEN

JE VOELT JE ONGELUKKIG

Slaaptekort verlaagt de productie van serotonine en dopamine, neurotransmitters die belangrijk zijn voor een gevoel van geluk en welzijn. Dit tekort kan leiden tot gevoelens van somberheid, irritatie, en minder motivatie

AFVALLEN GAAT MOEILIK

Slaapgebrek verhoogt het niveau van ghreline, het hormoon dat honger stimuleert. Hierdoor voel je je sneller en vaker hongerig. Tegelijkertijd verlaagt slaaptekort de productie van leptine, het hormoon dat je vertelt dat je vol zit. Hierdoor blijf je eten, zelfs als je al genoeg hebt gehad.

JE HOOFD VOELT DOF

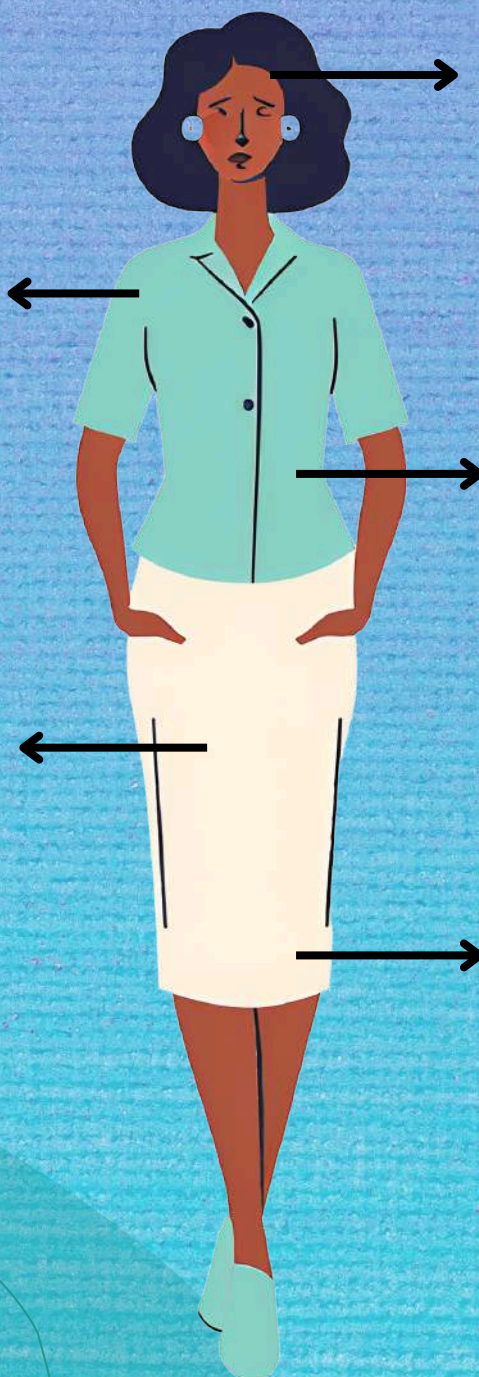
Slaapgebrek kan je cognitieve functies vertragen, waardoor je hoofd dof aanvoelt. Je hersenen hebben onvoldoende tijd gehad om te herstellen en informatie te verwerken.

JE WORDT VAAK ZIEK

Tijdens de diepe slaap produceert je lichaam cytokines, eiwitten die essentieel zijn voor het bestrijden van infecties, ontstekingen, en stress. Bij slaapgebrek neemt de aanmaak van deze beschermende stoffen af. Hierdoor wordt je immuunsysteem minder effectief.

JE WORKOUTS VOELEN ZWAAR

Tijdens de diepe slaap herstellen je spieren en wordt groeihormoon vrijgegeven, wat essentieel is voor spierherstel en -opbouw. Bij slaapgebrek krijgen je spieren niet de kans om volledig te herstellen, waardoor ze sneller vermoeid raken.



SLAAP HYGIENE

- Houd een regelmatig schema aan. Ons lichaam houdt van regelmaat. Probeer op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan. Met een vast ritme weet je lichaam wanneer het rustgevende hormonen moet vrijmaken om in slaap te vallen en stimulerende hormonen om wakker te worden.
- Matig alcohol en cafeïne. Beide verstoren de slaap. Vermijd cafeïne bij voorkeur binnen 8-9 uur voor je naar bed gaat.
- Eet en drink op de juiste manier. Een kleine, uitgebalanceerde maaltijd 2-3 uur voor het slapengaan kan de slaap bevorderen.
- Drink niet te veel vlak voor het slapen, zodat je niet wakker wordt om naar de wc te gaan.
- Schrijf je gedachten op. Neem een paar minuten om alles op te schrijven wat je dwarszit. Haal alles uit je hoofd en zet het op papier.
- Schakel elektronica uit. Digitale apparaten stimuleren de hersenen. We raden aan om minstens 30 minuten voor het slapengaan alle schermen uit te zetten, inclusief tv, computers en smartphones. Deze schermen geven blauw licht af dat het brein weerhoudt zich voor te bereiden op slaap.
- Rek je uit/lezen/ontspan voor het slapengaan. Probeer wat yoga, lezen of meditatie.
- Ga voor middernacht naar bed. Dit sluit beter aan op het natuurlijke licht- en donkerpatroon.

SLAAP HYGIENE TOEGEPAST..

- Kies één van deze gewoontes en houd deze een week lang vol.
- Gebruik een dagboek om elke dag op te schrijven hoe je je voelde en wat je opmerkte aan het eind van de dag.
- Als je merkt dat de gewoonte vol te houden is en nuttig voor je is, houd deze dan in je routine!
- Als het niet vol te houden was of niet nuttig, kies dan een andere gewoonte om te proberen!

VOEDING

Het probleem met gewichtstoename ligt niet per se in het gewicht zelf, maar in de onderliggende oorzaken ervan. Gewichtstoename kan verschillende oorzaken hebben, zoals genetica, hormonale disbalans, medische aandoeningen of levensstijlkeuzes. Genetica speelt daarbij slechts een rol van ongeveer 20%, terwijl de meeste invloed komt van factoren zoals voeding, fysieke activiteit en leefgewoonten. Voor duurzaam gewichtsverlies is het dan ook essentieel om deze factoren aan te pakken door veranderingen aan te brengen in voeding, beweging en gewoonten rondom slaap en stress. Veel mensen richten zich enkel op gewichtsverlies, maar de focus zou moeten liggen op het opbouwen van spiermassa.

ONZE METABOLISME

Het is een vaak gehoorde bewering dat ons gewicht toeneemt naarmate we ouder worden, maar dit is niet vanzelfsprekend. Na onze 30e verliezen we jaarlijks ongeveer 1% van onze spiermassa. Minder spiermassa betekent een lagere verbranding, omdat spieren een belangrijke rol spelen in het handhaven van ons metabolisme. Bij vrouwen spelen daarnaast de hormonen progesteron en oestrogeen een cruciale rol. Deze hormonen hebben een metabool effect en helpen bij de regulatie van vetopslag. Rond de leeftijd van 40 beginnen de niveaus van deze hormonen af te nemen, waardoor ook hun positieve effect op het metabolisme vermindert. Gewichtstoename is dus niet simpelweg het gevolg van veroudering en een vertraging van het metabolisme, maar van spiermassa-afname in combinatie met hormonale veranderingen.

Oplossing: we moeten onze eetgewoonten aanpassen.

VOEDING

Insuline

Wanneer we koolhydraten eten, zoals brood, zoete lekkernijen en zoute snacks, worden deze afgebroken tot glucose, wat fungeert als een brandstofbron voor diverse metabolische processen in ons lichaam. Bij een teveel aan glucose in het bloed, wordt dit overschot omgezet en opgeslagen als vet.

Als we grote hoeveelheden koolhydraten consumeren, produceert de alvleesklier veel insuline om de verhoogde bloedsuikerspiegel te reguleren. Deze insulinepiek zorgt ervoor dat glucose snel wordt opgenomen door cellen. Spieren en de lever hebben echter een beperkte capaciteit voor glucoseopslag. Zodra deze capaciteit is bereikt, wordt het overtollige glucose omgezet in vet en opgeslagen in vetweefsel.

Spiermassa

Vanaf ons dertigste verliezen we door veroudering tot wel 10% van onze spiermassa per 10 jaar. Hoewel we dit proces niet volledig kunnen stoppen, helpt krachttraining ons om spiermassa te behouden en zelfs te vergroten. Spieren zijn cruciaal voor een goede gezondheid en langdurige mobiliteit.

Hoe meer spiermassa we hebben, hoe hoger onze basale metabolische snelheid (BMR), wat het aantal calorieën vertegenwoordigt dat ons lichaam nodig heeft om vitale functies uit te voeren. Iemand met meer spiermassa verbrandt meer calorieën in rust, omdat spierweefsel metabool actief is en energie vereist om in stand te worden gehouden. Daarnaast zorgt meer spiermassa voor een grotere glycogeenopslagcapaciteit (opgeslagen glucose), wat bijdraagt aan energiebehoud en fysieke onafhankelijkheid op latere leeftijd.

ONZE VOEDING VERANDEREN

Het balanceren van je maaltijden kan helpen om insulinepieken en insulineresistentie te voorkomen. Een aantal tips:

1. Kies voor kwaliteit koolhydraten ("Earth Food"): Denk aan voedingsmiddelen zoals cassave, zoete aardappel, aardappel, rijst, quinoa, sourdough bread en volkoren brood. Deze complexe koolhydraten worden langzamer omgezet in glucose, wat insulinepieken helpt voorkomen.
2. Voeg eiwitten toe aan elke maaltijd: Eiwitten zijn essentieel voor veel cellulaire functies en vertragen de opname van glucose in de bloedbaan wanneer ze samen met koolhydraten worden gegeten. Hierdoor stijgt je bloedsuiker minder snel.
3. Pas de PVV-regel toe (Proteïnen, Vetten, Vezels): Zorg dat elke maaltijd bestaat uit een balans van eiwitten, gezonde vetten en vezels om een stabiele bloedsuikerspiegel te ondersteunen.
 - Gezonde vetten: Gebruik bijvoorbeeld olijfolie, kokosolie, avocado-olie, avocado's, en noten zoals cashewnoten, pistachenoten, walnoten en paranoten.
 - Vezels: Groenten, vooral bladgroenten, fruit en vezelrijke groenten zoals broccoli, helpen de spijsvertering te vertragen en houden je bloedsuikerspiegel stabiel.

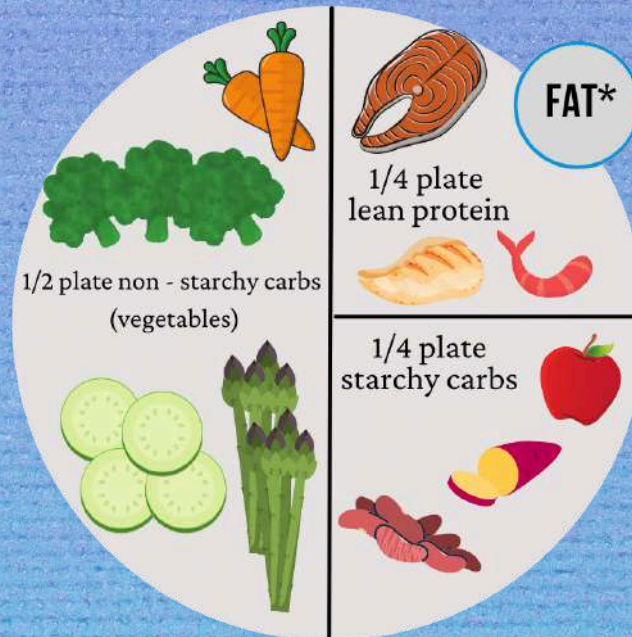
Door PVV in combinatie met krachttraining toe te passen, kun je je lichaam van binnenuit versterken en een stabielere bloedsuikerspiegel behouden.

Voorbeelden van gebalanceerde maaltijden:

- Ontbijt: Griekse yoghurt (combinatie van koolhydraten en eiwitten) met wat kaneel voor bloedsuikerregulatie, fruit (vezels), een beetje pindakaas (vetten), en een gekookt ei ernaast (eiwitten).
- Lunch: Een sneetje volkorenbrood (koolhydraten + vezels) met gerookte zalm, tuna, gegrilde kip, of een eierensalade (eiwitten en gezonde vetten), met een paar plakjes tomaat of wat salade ernaast (vezels).
- Diner: Gekookte aardappelen met roomboter en eventueel wortelen en broccoli of andere groenten (koolhydraten, gezonde vetten en vezels), aangevuld met een stuk vlees of vis (eiwitten).
- Toetje: Kies indien mogelijk voor een toetje na de lunch of het diner, zodat je bloedsuikerspiegel niet onnodig stijgt.

ONZE VOEDING VERANDEREN

The Plate Method



Hoe Eet je Gebalanceerd?

De Plate Method is een eenvoudige manier om een gebalanceerde maaltijd samen te stellen en gezonde verhoudingen in je voeding te behouden. Veel mensen zijn gewend een grote portie rijst of pasta op te scheppen, aangevuld met een kleinere hoeveelheid groenten en vlees of vis. Dit soort maaltijden kunnen echter zorgen voor hoge bloedsuikerpieken, wat vaak resulteert in vermoeidheid na het eten, bijvoorbeeld na een flinke portie bami of rijst.

De Plate Method biedt hier een oplossing voor: gebruik een bord van ongeveer 20 cm en vul de helft ervan met groenten en/of fruit, een kwart met eiwitten zoals vlees, vis, of tahoe, en het laatste kwart met complexe koolhydraten, zoals rijst, cassave of zoete aardappel.

Hoewel het in het begin even wennen kan zijn, zul je merken dat je je energiekeer voelt na de maaltijd. Deze methode helpt je om stabielere bloedsuikerwaarden te behouden, wat bijdraagt aan een langduriger verzadigd gevoel en minder energiedipjes gedurende de dag.

VOEDING TOEGEPAST..

- Kies één van deze gewoontes en houd deze een week lang vol.
- Gebruik een dagboek om elke dag op te schrijven hoe je je voelde en wat je opmerkte aan het eind van de dag.
- Als je merkt dat de gewoonte vol te houden is en nuttig voor je is, houd deze dan in je routine!
- Als het niet vol te houden was of niet nuttig, kies dan een andere gewoonte om te proberen!

HYDRATATIE

Het antwoord op "Hoeveel water moet ik drinken?" is eigenlijk heel simpel: Als je dorst hebt, drink iets. Heb je geen dorst, dan hoef je je geen zorgen te maken. Maar waarom is dat niet het hele verhaal? Er zijn een paar uitzonderingen.

Ook is het misschien lastig te geloven dat gehydrateerd blijven zo eenvoudig is. Laten we samen bekijken hoeveel water je zou moeten drinken.

Hoeveel Water Heb Je Nodig?

Mensen hebben ongeveer 3 liter vocht per dag nodig, al kan de exacte hoeveelheid per persoon verschillen. Afhankelijk van het dieet komt ongeveer 1 liter hiervan uit voedsel, vooral als je veel waterhoudende voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, havermost of yoghurt eet. Dat betekent dat je ongeveer 2 liter uit dranken moet halen.

De bekende richtlijn van "drink 8 glazen water per dag" is dus een redelijk goede vuistregel.

Maar..

Hoeveel water je precies nodig hebt, hangt af van verschillende factoren, zoals leeftijd, gewicht, gezondheid en activiteitsniveau. Als je klein en minder actief bent, heb je misschien minder dan 3 liter nodig. Maar als je een groter lichaam hebt en ook sport in een warme, vochtige omgeving, heb je waarschijnlijk meer nodig. Daarom is dorst meestal een betere graadmeter dan jezelf dwingen een vaste hoeveelheid te drinken.

HOE JE KAN BEREKENEN HOEVEEL WATER JE NODIG HEBT, ZODAT JE GEHYDRATEERD BLIJFT

Optie 1: Bereken hoeveel water je nodig hebt

Een eenvoudige richtlijn is om dagelijks ongeveer 3% van je lichaamsgewicht in liters water te drinken. Dit komt neer op 0,03 liter per kilogram lichaamsgewicht. Dus als je bijvoorbeeld 70 kg weegt, dan heb je dagelijks ongeveer 2,1 liter water nodig ($70 \text{ kg} \times 0,03 \text{ L/kg} = 2,1 \text{ L}$).

Deze richtlijn kan echter variëren afhankelijk van je activiteitsniveau, klimaat en individuele behoeften. Het blijft belangrijk om naar je lichaam te luisteren en regelmatig te drinken, vooral tijdens inspanning of bij warm weer.

Optie 2: Houd je urine bij

Controleer je toilet. Hoe meer je uitgedroogd bent, hoe hoger de osmolaliteit (zoutgehalte) van je urine. Je kunt de osmolaliteit ook beoordelen op kleur: Hoe hoger de osmolaliteit, hoe donkerder je urine.

Optie 3: Drink wanneer je dorst hebt

Deze simpele aanpak werkt voor de meeste mensen, zoals:

- Mensen die in gematigde klimaten leven
- Mensen jonger dan 65
- Niet-sporters

HYDRATATIE TOEGEPAST..

- Kies één van deze gewoontes en houd deze een week lang vol.
- Gebruik een dagboek om elke dag op te schrijven hoe je je voelde en wat je opmerkte aan het eind van de dag.
- Als je merkt dat de gewoonte vol te houden is en nuttig voor je is, houd deze dan in je routine!
- Als het niet vol te houden was of niet nuttig, kies dan een andere gewoonte om te proberen!

STRESS EN HERSTEL

Wat is Stress?

Stress is emotionele of lichamelijke spanning die ontstaat door een waargenomen uitdaging, eis of bedreiging.

In sommige gevallen kan een stressfactor een eenmalige gebeurtenis zijn.

Soms bouwen stressfactoren zich echter geleidelijk op en komen ze pas later aan de oppervlakte.

Bekende Stress Triggers zijn:

- Je overweldigd voelen door verantwoordelijkheden of druk vanwege werk, familieproblemen of school.
- Je zorgen maken over een situatie waar je weinig controle over hebt.
- Een conflict ervaren, zoals een ruzie met een vriend of geliefde.
- Plotselinge en/of grote veranderingen in het leven meemaken.
- Problemen met geld, gezondheid, werk of relaties.
- Informatie die via het nieuws of andere media wordt verspreid.
- Een traumatische ervaring waarbij veel mensen gevaar lopen om ernstig gewond te raken of zelfs te overlijden.

STRESS EN HERSTEL

Iedereen reageert anders, maar we hebben allemaal een bepaald gevoel wanneer we in een stressvolle situatie zitten. Dit heet een stressreactie, en die kan zich ontwikkelen over enkele minuten, uren of dagen.

De stressreactie wordt vaak de "vecht-, vlucht- of bevroesreactie" genoemd. Het is een automatische, lichamelijke reactie op een uitdaging of mogelijke dreiging en komt meestal voor bij hevige stress.

Deze reactie is erop gericht ons te helpen focussen, ons te waarschuwen voor gevaar en ons veilig te houden. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam, en iedereen zal dit op een bepaald moment in hun leven ervaren.

Stress kan ook een fysieke reactie veroorzaken:

- Verhoogde hartslag
- Versnelde ademhaling
- Het brein wordt intens gefocust
- Spieren bereiden zich voor op actie

De stressreactie kan ook emotionele, gedragsmatige en sociale reacties veroorzaken, afhankelijk van de persoon en de stressfactoren. Dit kan bijvoorbeeld concentratieproblemen, fysieke spanning, prikkelbaarheid, woede en andere symptomen omvatten.

ACTIVITEITEN OM JE STRESS TE VERLAGEN EN JE HERSTEL TE VERGROTEN

- Neem een leuke hobby op (minstens één keer per week). Dit kan van alles zijn. Je krijgt zo de tijd om je op iets te richten dat je vreugde brengt, en waarschijnlijk ben je ook in het gezelschap van mensen die je graag om je heen hebt.
- Doe één keer per week vrijwilligerswerk. Dit vergroot waarschijnlijk de tijd die je doorbrengt met mensen waar je graag bij bent. Bovendien leef je zo naar je kernwaarden, wat altijd goed voelt.
- Neem regelmatig een massage, bijvoorbeeld elke paar weken of op een schema dat voor jou werkt.
- Neem verantwoordelijkheid voor je situatie. Sta stil bij de rol die je zelf speelt in hoe je leven is georganiseerd.
- Breng elke dag tijd buiten door.
- Stel grenzen aan schermtijd: Ja, dit betekent niet constant je e-mails checken, sms'en en sociale media bekijken.
- Mediteer/keer in stilte/reflecteer zo vaak mogelijk (gebruik het woord dat je verkiest).
- Zorg dagelijks voor laag-impactbeweging (bijvoorbeeld yoga, wandelen, fietsen, wandelen in de natuur). Loop naar de winkel om je boodschappen te doen. Fiets naar de sportschool. Enzovoort.
- Krijg perspectief. Stap terug en denk na over je hele leven, en overweeg vervolgens hoe de stress van vandaag past in het grotere geheel.

ACTIVITEITEN OM JE STRESS TE VERLAGEN EN HERSTEL TE VERGROTEN

- Oefen met alleen zijn. Zet je telefoon uit en ga ergens naartoe, bijvoorbeeld naar een diner, een film, een toneelstuk of een wandeling. Je bent altijd en voor altijd bij jezelf. Hoe meer we leren om van ons eigen gezelschap te genieten, hoe beter.
- Adem diep in, met speciale focus op een lange uitademing. Dit kalmeert onmiddellijk je stressreactie.
- Oefen dankbaarheid. Dit kan een dagelijks dagboek betekenen, of misschien een wekelijkse brief aan iemand die je waardeert.
- Probeer een lichaam-geest scan. Zoek een rustige plek zonder afleidingen. Ga zitten of lig neer. Zet een timer, bijvoorbeeld voor 5 minuten. Begin bij de bovenkant van je hoofd en ga langzaam naar beneden naar je tenen. Let op alle fysieke sensaties: heet/koud, jeuk, spanning, enzovoort. Observeer, oordeel niet. Je kunt dit overal en op elk moment doen om jezelf af te remmen en je lichaam te kalmeren (zie de vragen hieronder).
- **VRAAG 1: WAT VOEL JE, FYSIEK?**
- **VRAAG 2: WAT VOEL JE, EMOTIONEEL?**
- **VRAAG 3: WAT DENK JE?**
- **VRAAG 4: WAT HEB JE VANDAAG OVER JEZELF GELEERD OP BASIS VAN DEZE SCAN?**

STRESS EN HERSTEL TOEGEPAST..

- Kies één van deze gewoontes en houd deze een week lang vol.
- Gebruik een dagboek om elke dag op te schrijven hoe je je voelde en wat je opmerkte aan het eind van de dag.
- Als je merkt dat de gewoonte vol te houden is en nuttig voor je is, houd deze dan in je routine!
- Als het niet vol te houden was of niet nuttig, kies dan een andere gewoonte om te proberen!

MET WIE WERKEN WE?

Als je je over het hoofd gezien of vergeten voelt, als je algemene programma's of behandelplannen hebt gekregen voor je specifieke en unieke problemen, als je te horen hebt gekregen dat je gewoon meer discipline nodig hebt...

Wij zien je. Wij herinneren ons jou.

Wij bieden op maat gemaakte programma's die precies zijn afgestemd op jouw wensen en behoeften, en we nemen veel tijd om te leren wat die wensen en behoeften zijn.

Wij weten dat je fysieke vrijheid en tijd waardeert; je wilt niet al je tijd in de sportschool doorbrengen. Je levenservaringen gaan boven sportschoolervaringen. Je wilt dat je tijd in een trainingsprogramma je leven buiten dat programma verrijkt.

Je kiest plekken die passen bij je waarden en waar je je prettig voelt. Je zult in jezelf investeren voor de resultaten die je wilt, en de methode die het belangrijkste is, is degene die werkt. Eenvoudig en doelbewust is beter dan ingewikkeld en opvallend.

Wat als... je eindelijk gemoedsrust hebt bij het sporten? Je actief kunt zijn zonder angst? Je je weer zelfverzekerd voelt? Je deze de beste jaren van je leven maakt?

Als dat bij jou resoneert, ben jij precies degene met wie we werken en die we helpen.



BOEK EEN DISCOVERY CALL

Wanneer iemand geïnteresseerd is in het aansluiten bij Force Rebuild|Evolve, zorgen we ervoor dat we elke mogelijkheid onderzoeken door alle nodige vragen te stellen om te bepalen of we een goede match zijn om samen te werken.

Tijdens de Discovery Call zorgen we voor duidelijkheid over je doelen, waarom ze belangrijk voor je zijn, eventuele beperkingen of tegenslagen die je hebt ervaren, hoe je ideale resultaat eruitziet, en of wij de perfecte match zijn om te helpen.

Dit gesprek is ook voor jou om al je vragen te stellen. Als we de perfecte match zijn om te helpen, zullen we de volgende stappen bespreken en je een persoonlijk consult inplannen om de "hoe" uit te werken.

Als we niet de perfecte match zijn, zullen we een persoonlijke aanbeveling doen en doorverwijzen naar een lokale trainer, behandelaar of faciliteit die beter geschikt is om te helpen.

Als je meer wilt leren over Force Rebuild|Evolve, bekijk ons dan op social media. Als je een gesprek wilt boeken om te kijken of we je kunnen helpen, gebruik dan de onderstaande link. Je zult het gesprek verlaten met de volgende stappen of een doorverwijzing naar iemand die beter geschikt is om je te helpen.

Plan je GRATIS Discovery Call in via de volgende link:

[GRATIS DISCOVERY CALL](#)

Leer ons kennen via Social Media:

