



Acties voor Vitaliteit, Gezondheid en Energie management

Rayen Bindraban www.reat.nl
mei 2025

Slaap de krachtigste bron van energie

Wie zijn slaap serieus neemt, investeert in gezondheid, vitaliteit en productiviteit



- Houdt een vaste slaap ritme aan (ontwikkel een patroon)
- Vermijd schermen voor slapen gaan (verstoord biologische klok)
- Beperk cafeïne en alcohol voor slapen gaan (SWS/REM)
- Creëer rust gevende omgeving voor slapen gaan en bouw slaapdruk op (slaap hygiëne)
- Kwaliteit van slapen gaat boven kwantiteit (efficiëntie)

Beweging: De Motor van Lichaam en Geest



- Plan een vast moment op de dag (ochtend, lunch)
- Maak het aantrekkelijk en haalbaar (20-30 min)
- Zoek eventueel een loopmaatje (collega, partner)
- Houdt je voortgang bij (teller)
- Begin klein en bouw langzaam op (3-4 keer p.w.)

Belastbaarheid is afhankelijk van je herstel

Recovery is KEY en de basis voor nieuwe kracht



- Prioriteer slaap als herstel moment (powernaps)
- Plan dagelijkse micro-pauzes zonder scherm (digitale detox)
- Bouw bewust rust in met ontspanningstechnieken
- Beweeg als herstel niet als prestatie
- Plan herstel net zo strak als je werk

Ontspanning geeft energie en brengt het zenuwstelsel in balans



- Ademtechniek (praktijk) 6x (4-7-8)
- Diafragma ademhaling (praktijk)
- Wandeling in de natuur
- Muziek 60-80 bpm (klassieke muziek, natuurgeluiden)
- Doe de bodyscan (praktijk)
- Negeer beeldschermen en telefoon voor korte duur
- Mindfulness (praktijk)

Wat je eet, bepaalt hoe je je voelt, denkt en presteert

VOEDING EN STRESS



Kies voor stabiele bloedsuikerspiegel

Eet complexe koolhydraten om pieken en dalen in energie en stemming te voorkomen.



Zorg voor voldoende eiwitten en gezonde vetten

Eiwitten en omega 3-vetzuren ondersteunen de hersenen en helpen bij het reguleren van stresshormonen.



Drink voldoende water

Zelfs milde uitdroging verhoogt stressgevoel. Streef naar 1,5 tot 2 liter per dag.



Beperk cafeïne, suiker en alcohol

Geven tijdelijke energie, maar verstoren slaap, stemming en herstel.



Eet bewust en in rust

Neem de tijd, kauw goed en eet zonder afleiding



Maak gezonde keuzes
– elke dag telt.

Resumerend

Positieve energie bouwt je op, negatieve energie breekt je af

Positieve energie



Start je dag met daglicht



Eet energierijk, niet energiedrainend



Slaap consistent en kwalitatief



Beperk mentale overprikkeling



Ontspan actief



Focus op één ding tegelijk

NEGATIEVE ENERGIE



Constance mentale overprikkeling



Slechte grenzen
(geen 'nee' kunnen zeggen)



Piekeren en negatieve gedachten



Ongeorganiseerde leefomgeving



Slecht slaapritme



Activiteiten of mensen die je leegzuigen

Mentale en Emotionele Stressbronnen

Onzichtbare Druk, Zichtbare Impact

Emotionele stressbronnen

- Conflicten of spanningen
- Rouw of verlies
- Onverwerkte emoties
- Gebrek aan steun

Mentale stressbronnen

- Overmatige zorgen maken
- Perfectionisme
- Niet goed je grenzen aangeven
- Negatieve gedachten en emoties

Richt je aandacht op wat wél goed gaat

waar je op focust, groeit

TIPS VOOR EEN POSITIEVE MINDSET



Focus op het positieve –
richt je op wat goed gaat



Oefen dankbaarheid – sta stil
bij dingen die je waardeert



Wees vriendelijk voor jezelf –
vervang zelfkritiek door compassie



Hou perspectief – zie uitdagingen
als kansen om te groeien

Bedankt

**Wordt de topsporter
van je eigen leven**



Rayen Bindraban www.reat.nl