

LIMITED EDITION

STERK & GEZOND DOOR BALANS!

EEN NIEUW PERSPECTIEF



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Begrip van de menselijke systemen

Hoofdstuk 2: De rol van voeding

Hoofdstuk 3: Alcohol

Hoofdstuk 4: Het belang van ademhaling

Hoofdstuk 5: Het belang van slaap

Hoofdstuk 6: Het belang van regelmatige beweging

Hoofdstuk 7: De rol van ontstekingen

Hoofdstuk 8: Het leerproces

Hoofdstuk 9: Leven is het resultaat van onze keuzes

Bonus : Kort plan om gezondheid en prestaties te verbeteren



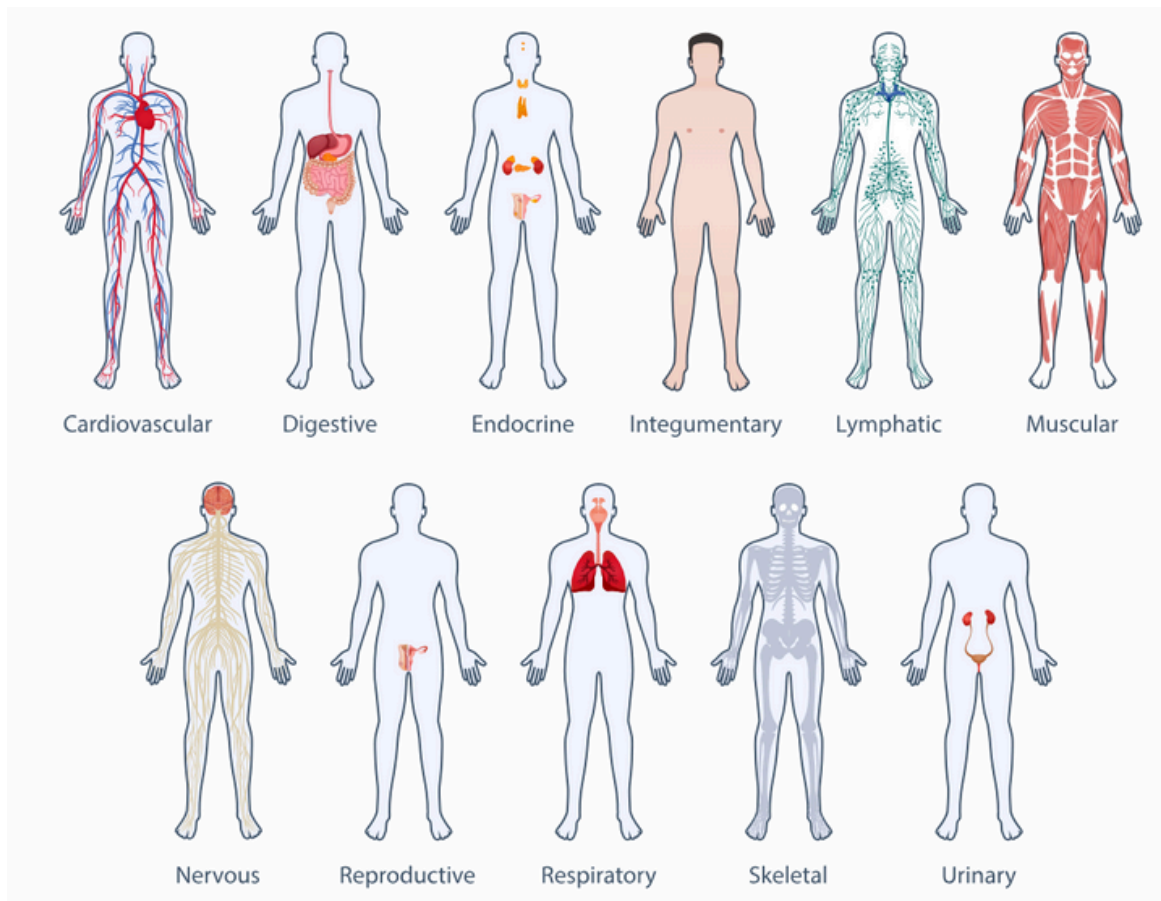
Dit e-book, wordt met passie aangeboden door Christian Coccia, "Health & Performance coach". Deze informatie weerspiegelt de resultaten van grondig onderzoek en samenwerking met andere specialisten: sportarts, huisarts, fysiotherapeuten, osteopathen. Het hoofddoel is het introduceren van **een holistische benadering voor gezondheid en prestatie**, waarbij we streven naar het realiseren van ons beste zelf, in lijn met onze mogelijkheden en capaciteiten. **Het fundament voor duurzame prestaties ligt in het vinden van balans.**

De informatie en adviezen in dit e-book zijn bedoeld om je te helpen je gezondheid en welzijn te verbeteren. Ze zijn niet bedoeld om professioneel medisch advies, diagnose of behandeling te vervangen. Raadpleeg altijd een huisarts of specialist voor medische vragen of zorgen.

Hoofdstuk 1: Begrip van de menselijke systemen

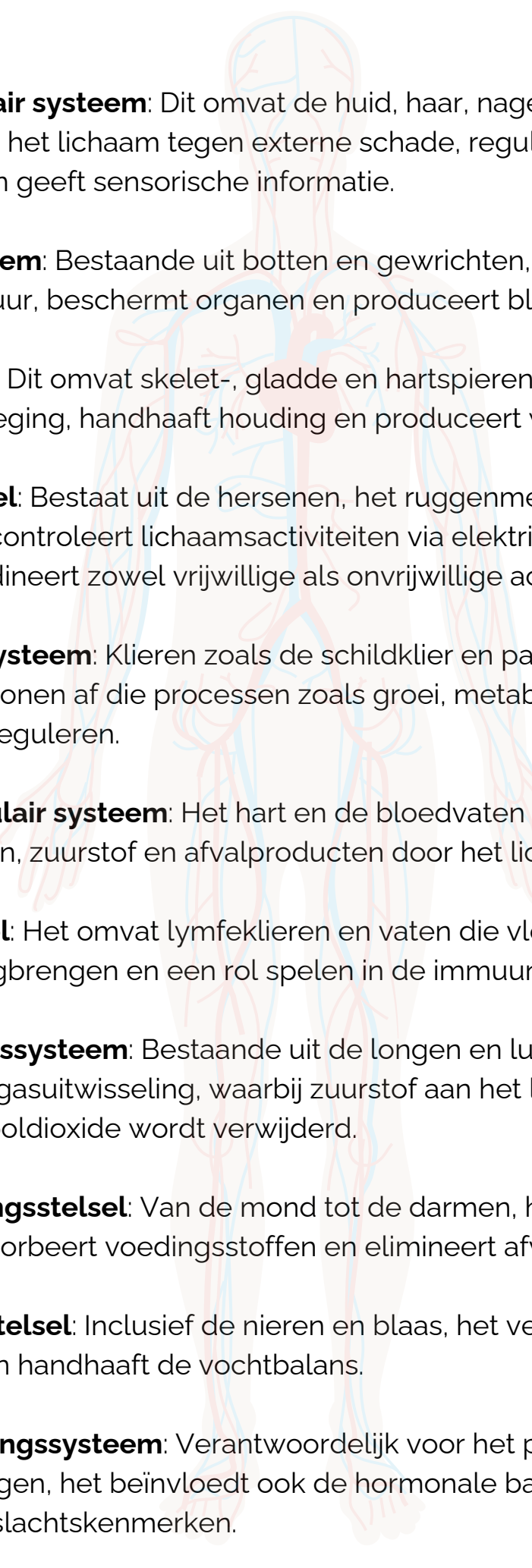
Wat ga je in dit document lezen?

1. Een holistische aanpak: een overzicht van de 11 primaire menselijke lichaamssystemen.
2. De functies en interacties van deze systemen.
3. Hoe deze systemen de gezondheid en prestaties beïnvloeden.



Het menselijk lichaam is een complex netwerk van systemen

Het menselijk lichaam is een complex netwerk van systemen die samenwerken om gezondheid en prestaties te behouden. Het begrijpen van deze systemen is cruciaal voor het optimaliseren van ons welzijn.



1. Integumentair systeem: Dit omvat de huid, haar, nagels en klieren. Het beschermt het lichaam tegen externe schade, reguleert de temperatuur en geeft sensorische informatie.

2. Skelet systeem: Bestaande uit botten en gewrichten, biedt het lichaam structuur, beschermt organen en produceert bloedcellen.

3. Spierstelsel: Dit omvat skelet-, gladde en hartspiers. Het faciliteert beweging, handhaaft houding en produceert warmte.

4. Zenuwstelsel: Bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg en zenuwen, het controleert lichaamsactiviteiten via elektrische signalen, coördineert zowel vrijwillige als onvrijwillige acties.

5. Endocrien systeem: Klieren zoals de schildklier en pancreas scheiden hormonen af die processen zoals groei, metabolisme en voortplanting reguleren.

6. Cardiovasculair systeem: Het hart en de bloedvaten transporteren voedingsstoffen, zuurstof en afvalproducten door het lichaam.

7. Lymfestelsel: Het omvat lymfeklieren en vaten die vloeistof naar het bloed terugbrengen en een rol spelen in de immunofunctie.

8. Ademhalingssysteem: Bestaande uit de longen en luchtwegen, zorgt het voor gasuitwisseling, waarbij zuurstof aan het lichaam wordt geleverd en kooldioxide wordt verwijderd.

9. Spijsverteringsstelsel: Van de mond tot de darmen, het breekt voedsel af, absorbeert voedingsstoffen en elimineert afval.

10. Urinewegstelsel: Inclusief de nieren en blaas, het verwijdert afval uit het bloed en handhaaft de vochtbalans.

11. Voortplantingssysteem: Verantwoordelijk voor het produceren van nakomelingen, het beïnvloedt ook de hormonale balans en secundaire geslachtskenmerken.

Interacties en invloeden op gezondheid en prestaties:

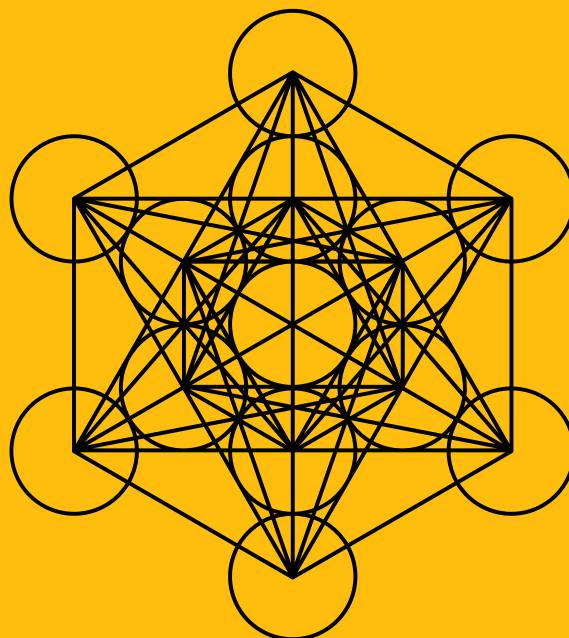
Deze systemen werken niet geïsoleerd; ze werken constant samen. Het zenuwstelsel controleert bijvoorbeeld spierbewegingen, terwijl het cardiovasculaire systeem de spieren voorziet van de nodige zuurstof en voedingsstoffen. Hormonen uit het endocriene systeem reguleren energiegebruik en stressreacties, wat direct van invloed kan zijn op prestaties.

Praktisch advies:



Om een balans tussen deze systemen te behouden:

- **Beweeg regelmatig:** Doe activiteiten die meerdere systemen ten goede komen, zoals cardiovasculaire en spierversterkende oefeningen.
- **Blijf gehydrateerd:** Water is essentieel voor alle lichaamsfuncties.
- **Eet een uitgebalanceerd dieet:** Zorg voor een verscheidenheid aan voedingsstoffen ter ondersteuning van alle lichaamssystemen.
- **Ga regelmatig op controle:** Houd je gezondheid in de gaten om eventuele onevenwichtigheden vroegtijdig op te sporen.
- Besteed **elke dag minstens 20 minuten aan ademhalingsoefeningen** om je zenuwstelsel weer in balans te brengen.
- Neem **actief deel aan positieve sociale activiteiten.**



Hoofdstuk 2:

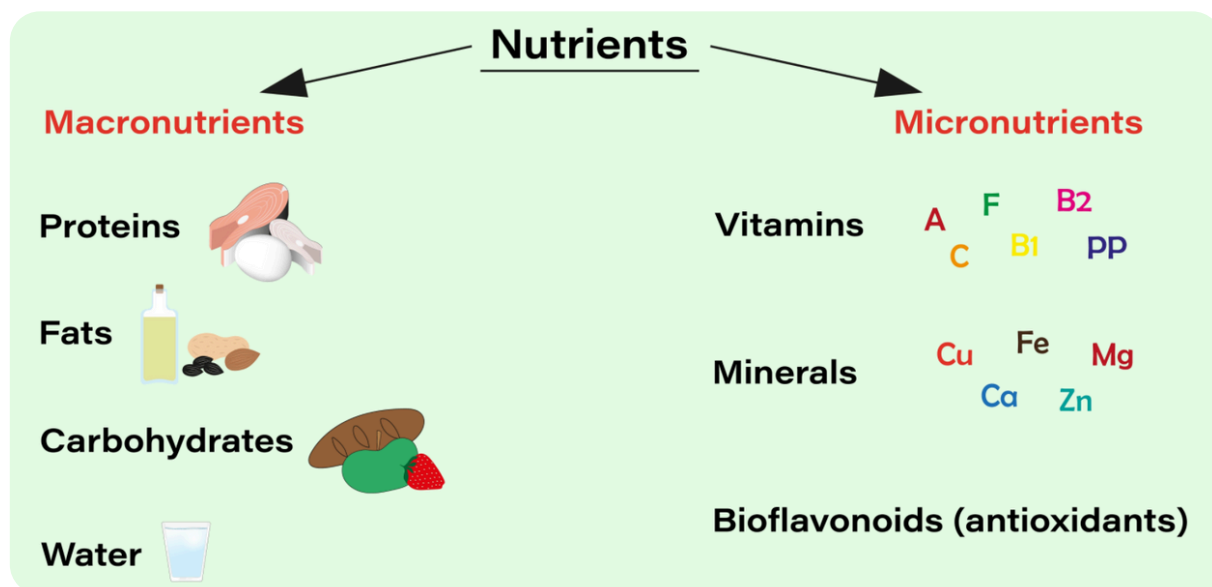
De rol van voeding

Wat ga je in dit document lezen?

1. Het belang van macro- en micronutriënten.
2. De rol van vochtbalans in het lichaam.
3. Hoe het lichaam energie produceert en in balans houdt.
4. Hormesis
5. Alcohol

Voeding is de basis

Voeding is de basis van gezondheid en prestaties. Het voedt ons lichaam, ondersteunt zijn functies en helpt balans te behouden.



1. Macronutriënten:

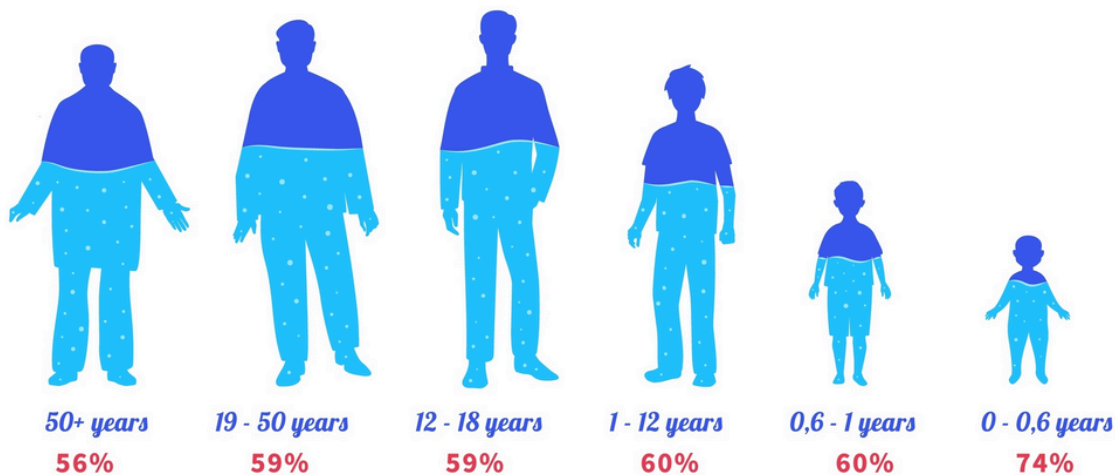
- Koolhydraten: De primaire energiebron, ze worden afgebroken tot glucose, wat de cellulaire activiteiten voedt.
- Eiwitten: Essentieel voor weefselherstel en groei, ze spelen ook een rol in de productie van enzymen en hormonen.
- Vetten: Bieden langdurige energieopslag, ondersteunen de celstructuur en helpen bij de opname van voedingsstoffen.

2. Micronutriënten:

- Vitaminen: Organische verbindingen die cruciaal zijn voor metabolische processen. Bijvoorbeeld, Vitamine D ondersteunt botgezondheid, terwijl Vitamine C het immuunsysteem versterkt.
- Mineralen: Anorganische elementen zoals calcium en ijzer zijn essentieel voor botstructuur en zuurstoftransport.

3. Vochtbalans:

- Water is essentieel voor de spijsvertering, het transport van voedingsstoffen, temperatuurregulatie en afvalverwijdering. Het handhaven van hydratatie is cruciaal voor alle lichaamsfuncties.



Energieproductie en balans:

Het lichaam zet voedingsstoffen om in energie via metabolische processen. Koolhydraten zijn de voorkeur bron, maar ook eiwitten en vetten worden gebruikt. De balans tussen energie-inname (voedsel) en energieverbruik (lichamelijke activiteit) bepaalt lichaamsgewicht en algehele gezondheid.

Praktisch advies:



- **Eet gevarieerd:** Zorg voor een mix van alle macro- en micronutriënten.
- **Blijf gehydrateerd:** Drink regelmatig water gedurende de dag.
- **Let op portiegroottes** en balanceer energie-inname met fysieke activiteit.
- Als je hulp wil, **vraag ons team om advies.**

Hoofdstuk 3:

Alcohol

Alcohol wordt soms beschouwd als een macronutriënt vanwege zijn hoge calorische waarde. Hoewel het niet essentieel is voor de voeding, zoals koolhydraten, eiwitten en vetten, levert alcohol wel een aanzienlijke hoeveelheid energie. Hier is een korte uitleg waarom alcohol in deze categorie kan worden geplaatst:

1. Calorische waarde: Alcohol levert ongeveer 7 kilocalorieën per gram, wat hoger is dan koolhydraten en eiwitten (beide 4 kcal/g) en bijna net zo hoog als vet (9 kcal/g).

2. Energiebijdrage: Vanwege zijn hoge energiedichtheid kan alcohol een aanzienlijke bijdrage leveren aan de totale calorie-inname van een persoon, vooral als het regelmatig en in grote hoeveelheden wordt geconsumeerd.

3. Metabolisatie: Net als andere macronutriënten wordt alcohol gemetaboliseerd door het lichaam om energie te produceren. Het wordt omgezet in acetaat, dat door het lichaam als brandstof kan worden gebruikt.

4. Invloed op voeding: Regelmatige consumptie van alcohol kan de balans van andere macronutriënten beïnvloeden, omdat het vaak leidt tot een hogere totale energie-inname zonder extra voedingsstoffen te leveren!

Praktisch advies:



- **Beperk je alcoholinname tot maximaal één glas per dag**, volgens het advies van de Gezondheidsraad.
- **Kies je drankje verstandig**, let op verborgen calorieën en suikers.
- **Drink er water bij**

Hoofdstuk 4:

Het belang van ademhaling

Wat ga je in dit document lezen?

1. De componenten van het ademhalingsstelsel.
2. De rollen van zuurstof, kooldioxide en stikstofmonoxide.
3. Twee technieken voor het verbeteren van ontspanning en focus door ademhaling.



Ademhaling is een automatische maar essentiële functie

Ademhaling is een automatische maar essentiële functie die veel aspecten van gezondheid en prestaties beïnvloedt.

1. Componenten van het ademhalingsstelsel:
 - Bovenste luchtwegen: Inclusief de neus, keelholte en strottenhoofd. Het filtert, verwarmt en bevochtigt de lucht die we inademen.
 - Onderste luchtwegen: Bestaat uit de luchtpijp, bronchiën en longen. Hier vindt de gasuitwisseling plaats.

2. Rol van gassen:

- Zuurstof (O₂): Essentieel voor cellulaire ademhaling, het stelt cellen in staat energie te produceren.
- Kooldioxide (CO₂): Kooldioxide (CO₂) speelt een cruciale rol in ons lichaam, ondanks dat het vaak wordt gezien als een afvalproduct van de ademhaling. Het heeft verschillende belangrijke functies die essentieel zijn voor ons fysiologisch functioneren. Het speelt een vitale rol in de zuurstofafgifte van hemoglobine, het handhaven van de pH-balans, de regulering van de bloeddruk door vasodilatatie, en het controleren van ons ademhalingsritme. Deze functies zijn essentieel voor het behoud van homeostase en de optimale werking van ons lichaam.
- Stikstofmonoxide (NO): Helpt bij het reguleren van bloedstroom en druk, en speelt een rol in de immuunrespons.

3. Invloed op andere systemen:

- Hart: Voldoende zuurstofniveaus ondersteunen de hartfunctie en cardiovasculaire gezondheid.
- Immuunsysteem: Goede ademhaling ondersteunt de immuunfunctie door stress en ontstekingen te verminderen.
- Zenuwstelsel: Gecontroleerde ademhaling kan het parasympathische zenuwstelsel activeren, wat ontspanning bevordert en stress vermindert.

Technieken om ontspanning en focus te verbeteren:

1. Diafragmatische ademhaling:

- Oefen diep ademen met de "onderbuik" (middenrieff) i.p.v. de borst. Adem diep in door je neus, vul je buik, adem langzaam uit door je neus. Dit verbetert de zuurstofuitwisseling en bevordert ontspanning.

2. Box breathing:

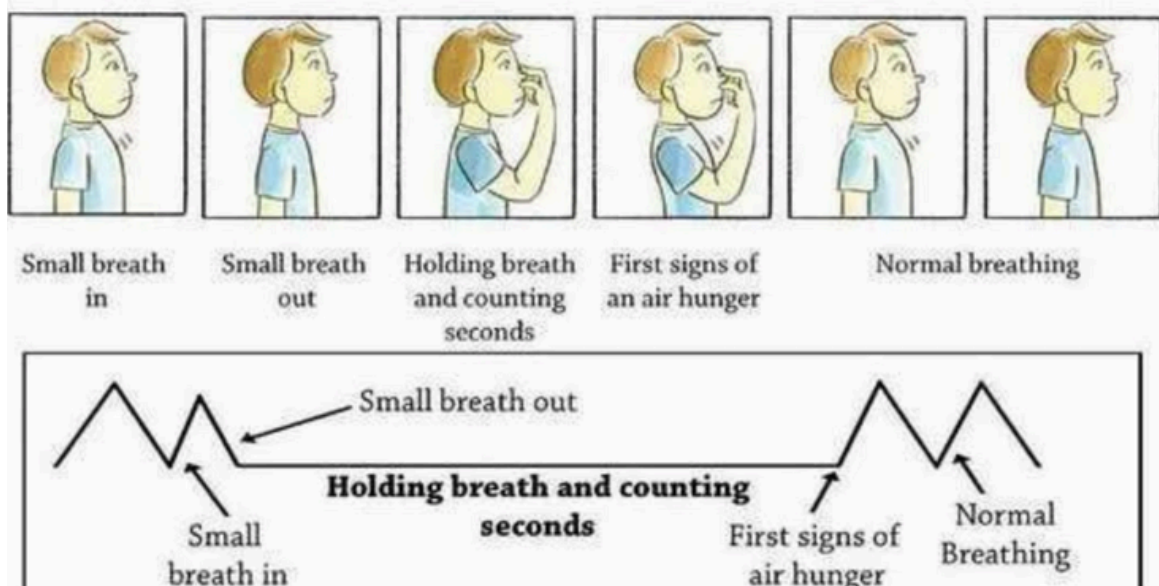
- Adem in gedurende vier seconden, houd vier seconden vast, adem uit gedurende vier seconden, en houd weer vier seconden vast. Deze techniek kan focus verbeteren en de geest kalmeren.

Body Oxygen Level Test

Body Oxygen Level Test (BOLT) van McKeown, oprichter van de Oxygen Advantage Institute, is een eenvoudige test die de mate van ademhalingscontrole en het zuurstofniveau in het lichaam meet. Het is een indicatie van hoe efficiënt je lichaam zuurstof gebruikt en hoe goed je ademhaling is afgesteld op de behoeften van je lichaam.

Hoe werkt de test?

1. Ga comfortabel zitten en adem rustig door je neus.
2. Neem een normale ademteug in en uit door je neus.
3. Knijp je neus dicht na een normale uitademing en houd je adem in.
4. Houd je adem in totdat je de eerste duidelijke prikkel voelt om weer te ademen (geen maximale inspanning, maar het eerste signaal van ademnood).
5. Noteer de tijd (in seconden) vanaf het moment dat je je adem inhield tot je de eerste prikkel voelde om weer te ademen.






Ref. Oxygen Advantage, Patrick McKeown

Wat betekenen de resultaten?

- <10 seconden: Zeer lage BOLT-score. Dit wijst op een slecht ademhalingspatroon en kan een teken zijn van chronische hyperventilatie. Het is raadzaam om professionele hulp te zoeken en ademhalingsoefeningen te doen.

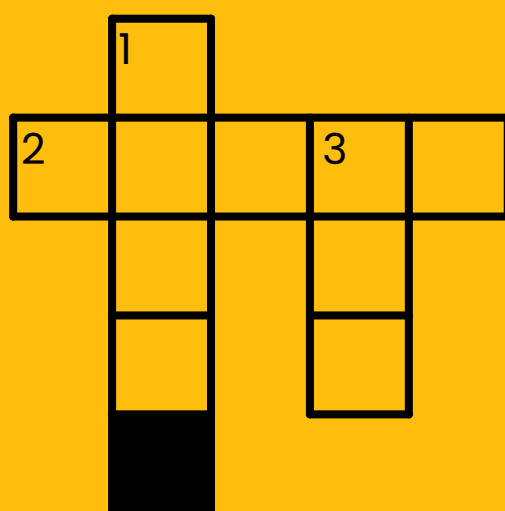


- 10-20 seconden: Lage BOLT-score. Er is ruimte voor verbetering. Het kan wijzen op een disbalans in het ademhalingsstelsel en mogelijke ademhalingsproblemen. 
- 20-30 seconden: Gemiddelde BOLT-score. Dit is een redelijk goed niveau, maar er is nog steeds ruimte voor verbetering. Regelmatige ademhalingsoefeningen kunnen helpen om deze score te verhogen. 
- >30 seconden: Hoge BOLT-score. Dit wijst op een efficiënte ademhaling en een goede controle over het ademhalingsstelsel. Dit is het doel voor de meeste mensen om een optimale ademhaling en zuurstofgebruik te bereiken. 



Praktisch advies:

- **Oefen functionele ademhaling:** Neem diafragmatische en box breathing op in je dagelijkse routine.
- **Blijf bewust:** Let op je ademhaling tijdens stressvolle situaties om kalm te blijven.
- **Doe aan cardiovasculaire activiteiten:** Activiteiten zoals yoga en zwemmen kunnen de longcapaciteit en ademhalings efficiëntie verbeteren.
- Tijdens het trainen, **adem in en uit door je neus.**
- **Vraag ons team om advies.** Wij zijn in het bezit van het Oxygen Advantage-certificaat.



- 1 Het komt voor de letters -STOF
- 2 Dit is wat je inademt ...
- 3 Zuurstof is een component van ...

1 Zuurstof 2 Lucht 3 H₂O

Hoofdstuk 5:

Het belang van slaap

Wat ga je in dit document lezen?

1. Uitleg van de fysiologische processen tijdens slaap.
2. Hoe slaap de hormonale regulatie, het zenuwstelsel en het metabolisme beïnvloedt.
3. De vier stadia van slaap
4. Praktische stappen om de slaapkwaliteit te verbeteren.



FREEPIK IMAGE: MACROVECTOR

Slaap is een cruciaal onderdeel van gezondheid en prestaties!

Het beïnvloedt talrijke lichaamsfuncties.

1. Fysiologische processen:
 - Non-REM slaap: Omvat stadia 1-3, waarin het lichaam weefsels herstelt, spieren opbouwt en het immuunsysteem versterkt.
 - REM slaap: Gekenmerkt door snelle oogbewegingen en dromen, dit stadium is cruciaal voor cognitieve functies zoals geheugenconsolidatie en emotionele regulatie.

2. Invloed op lichaamsregulatie:

- Hormonale niveaus: Slaap reguleert hormonen zoals cortisol (stresshormoon) en ghreline en leptine (hongerhormonen), wat invloed heeft op stressniveaus en eetlust.
- Zenuwstelsel: Goede slaap verbetert hersenfunctie, geheugen, leren en stemming.
- Metabolisme: Voldoende slaap ondersteunt de metabole gezondheid door insulinegevoeligheid en glucosemetabolisme te reguleren.

De vier stadia van slaap

De vier stadia van slaap zijn essentieel voor een goede nachtrust en elk stadium speelt een specifieke rol in het herstel en de verjonging van het lichaam. Hier is een uitleg van elk stadium:

1. NREM slaap - Stadium 1 (lichte slaap):

- Dit is de overgangsfase tussen waken en slapen.
- Het is een lichte slaapfase waarin de spieren beginnen te ontspannen en de hartslag en ademhaling vertragen.
- Dit stadium duurt meestal slechts enkele minuten.
- In deze fase kunnen mensen gemakkelijk wakker worden.

2. NREM slaap - Stadium 2:

- Dit stadium vertegenwoordigt een diepere vorm van lichte slaap.
- Het lichaam begint zich verder te ontspannen en de hartslag en ademhaling blijven dalen.
- De lichaamstemperatuur daalt en de hersengolven worden langzamer met af en toe korte uitbarstingen van activiteit, bekend als slaapspoelen.
- Dit stadium vormt het grootste deel van de slaapcyclus.

3. NREM slaap - Stadium 3 (diepe slaap):

- Dit is de diepste en meest herstellende fase van NREM-slaap.
- De ademhaling en hartslag zijn op hun laagst en het lichaam is volledig ontspannen.
- Het is moeilijk om iemand in deze fase wakker te maken.
- Deze fase is cruciaal voor lichamelijk herstel, groei en reparatie van weefsels, en het versterken van het immuunsysteem.

4. REM slaap (droomslaap):

- REM staat voor Rapid Eye Movement, gekenmerkt door snelle oogbewegingen, verhoogde hersenactiviteit, en levendige dromen.
- Tijdens REM-slaap is de ademhaling onregelmatig, de hartslag en bloeddruk stijgen en de spieren zijn tijdelijk verlamd om te voorkomen dat je je dromen fysiek uitvoert.
- Dit stadium is essentieel voor cognitieve functies zoals geheugen, leren en stemming regulatie.
- REM-slaapfasen worden langer in de loop van de nacht.

Een volledige slaapcyclus, van stadium 1 tot REM-slaap, duurt ongeveer 90 tot 110 minuten en herhaalt zich meerdere keren gedurende de nacht. Elk van deze stadia speelt een belangrijke rol in het waarborgen van een verkwikkende en herstellende slaap.



Ref.:VeryWell: www.verywellhealth.com

Praktisch advies:



- Ga **elke dag op dezelfde tijd naar bed** en sta op dezelfde tijd op.
- Houd de **slaapkamer donker, stil en koel**.
- Zorg voor een **comfortabel matras** en kussen.
- **Beperk blauw licht**.
- **Vermijd schermen** minstens een uur voor het slapengaan.
- Creëer een **ontspannende routine** zoals lezen of meditatie.
- **Vermijd cafeïne en alcohol** in de avond.
- **Beweeg dagelijks**.
- **Vermijd zware maaltijden** laat in de avond.
- Stel jezelf overdag **bloot aan natuurlijk licht**.
- **Zoek hulp** als slaapproblemen aanhouden en raadpleeg een arts.

Hoofdstuk 6:

Het belang van regelmatige beweging

Wat ga je in dit document lezen?

1. Uitleg hoe beweging de lichaamssystemen beïnvloedt.
2. De impact van regelmatige lichaamsbeweging op algehele gezondheid, productiviteit en geluk.
3. Het belang van een goed gestructureerd trainingsplan.



Regelmatige lichaamsbeweging is essentieel voor het behouden en verbeteren van gezondheid en prestaties.

1. Effecten op lichaamssystemen:
 - Cardiovasculair systeem: Beweging versterkt het hart en verbetert de bloedsomloop.
 - Spierstelsel: Verbeterd spierkracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit.
 - Skelet systeem: Gewichtdragende oefeningen verhogen de botdichtheid en verminderen het risico op osteoporose.
 - Zenuwstelsel: Lichamelijke activiteit stimuleert hersenfunctie, verbetert cognitie en stemming.

2. Impact op gezondheid en welzijn:

- Productiviteit: Regelmatige beweging verhoogt energieniveaus en vermindert vermoeidheid, wat leidt tot hogere productiviteit.
- Focus: Lichamelijke activiteit verbetert concentratie en cognitieve functie.
- Geluk: Beweging zorgt voor de afgifte van endorfines, wat de stemming verbetert en symptomen van angst en depressie vermindert.

Bewegen is meer dan alleen sporten!



Bewegen is veel meer dan alleen sporten; het is het vermogen om ons musculoskeletale systeem weer in balans te brengen, de houding te verbeteren, spierspanningen te verlichten en capaciteiten zoals uithoudingsvermogen, kracht, evenwicht en meer te vergroten.

Naast oefeningen is het essentieel om te begrijpen: hoe je de verschillende fasen van training instelt, hoe je het lichaam kunt helpen om optimaal te presteren zonder blessures te riskeren.

Daarom, met de verschillende specialisaties die we hebben behaald, raden we je aan om het OPT-model van de NASM-school te volgen. Dit model, ontwikkeld door de National Academy of Sports Medicine (NASM), is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en biedt een gestructureerde aanpak voor trainingsprogramma's.



Het OPT-model helpt atleten en individuen om hun prestaties te verbeteren, blessures te voorkomen en hun algemene gezondheid te bevorderen.

Het richt zich op vijf belangrijke onderdelen:

- Stabiliteit,
- Kracht,
- Hypertrofie,
- Maximale kracht,
- Vermogen.

Hierdoor kunnen we op maat gemaakte trainingsplannen aanbieden die aan de specifieke behoeften en doelen van elke persoon voldoen.

Belang van een gestructureerd plan

Een gepersonaliseerd trainingsplan houdt rekening met individuele behoeften, capaciteiten en doelen.

Het moet een balans bieden tussen verschillende soorten activiteiten, zoals:

- Aerobe oefeningen: Verbeteren de cardiovasculaire gezondheid.
- Krachttraining: Bouwt spieren op en ondersteunt de metabole gezondheid.
- Flexibiliteit en stabiliteitsoefeningen: Verbeteren de mobiliteit en voorkomen blessures.

Diversifieer je training gedurende de week

Om je lichaam optimaal te stimuleren en een plateau te vermijden, is het belangrijk om je training te diversifiëren en meerdere systemen te betrekken. Dit betekent dat je verschillende soorten trainingen in je wekelijkse routine moet opnemen om je cardiovasculaire, circulatoire, respiratoire, hormonale systemen, en meer te activeren.

Probeer hier te denken aan stimulatie, herstel en ontwikkelings trainingen.

Voorbeeld:

- Maandag: Cardiotraining - Ga een half uur hardlopen of fietsen om je cardiovasculaire systeem te versterken.
- Woensdag: Krachttraining - Voer een uur lang gewichtheffoefeningen uit om je spierkracht en botdichtheid te verbeteren.
- Vrijdag: Intervaltraining - Combineer hoge intensiteit met rustperiodes om je ademhalingsstelsel te stimuleren en je metabolisme te versnellen.
- Zaterdag: Yoga of Pilates - Focus op flexibiliteit en herstel, wat ook je hormonale balans ten goede komt.

Door verschillende soorten trainingen in je schema op te nemen, zorg je ervoor dat je hele lichaam wordt uitgedaagd en zich aanpast, wat leidt tot betere algehele prestaties en gezondheid.

Natuurlijk is het voor iedereen anders en kan je lichaam elke dag anders presteren, afhankelijk van het algemene evenwicht van al je systemen. Met andere woorden, hoe je hebt geslapen, wat je hebt gegeten en gedronken, je emotionele toestand, je gezondheidstoestand en andere factoren beïnvloeden allemaal samen het netwerk van systemen in je lichaam. Daarom is het belangrijk om altijd tests te doen en/of begeleid te worden door een specialist.

Praktisch advies:



- **Stel realistische doelen:** Begin met haalbare doelen en verhoog geleidelijk de intensiteit.
- **Sport minimaal 3x week:** wandelen met de hond, tennissen met een vriend, personal training met een coach.
- **Mix activiteiten:** Combineer verschillende soorten oefeningen om trainingen interessant en compleet te houden.
- **Monitor vooruitgang:** Houd je prestaties bij en pas het plan aan indien nodig.
- **Volg het P.A. protocol:** Ademen > Mobiliteit (dyn) > Cardio (laag int)> Stab. end. > Cardio (gemid int) > Kracht > Mobiliteit (iso).

Hoofdstuk 7:

De rol van ontsteking

Wat ga je in dit document lezen?

1. Wat is een ontsteking.
2. Wanneer is een ontsteking goed en wanneer niet?
3. Relatie tussen levensstijl en ontstekingen.
4. Ontstekingen gerelateerd aan overgewicht en stress.
5. Ontstekingsremmende voeding en dranken.

Wat is een ontsteking?

Een ontsteking is een natuurlijke reactie van het lichaam op beschadiging of infectie. Het is een essentieel onderdeel van het immuunsysteem, bedoeld om schadelijke stimuli zoals pathogenen, beschadigde cellen of irriterende stoffen te verwijderen en het herstelproces te starten. De klassieke symptomen van een ontsteking zijn roodheid, warmte, zwelling, pijn en verlies van functie.



Wanneer is een ontsteking goed en wanneer niet?

Ontstekingen zijn goed wanneer ze acuut en tijdelijk zijn. Ze helpen bij het bestrijden van infecties en het genezen van verwondingen. Echter, **wanneer ontstekingen chronisch worden, kunnen ze schadelijk zijn.** Chronische ontstekingen ontstaan wanneer het immuunsysteem overactief is en gezonde weefsels aanvalt. Dit kan leiden tot verschillende ziektes zoals artritis, hartziekten en bepaalde soorten kanker.

Relatie tussen levensstijl en ontstekingen

Bepaalde levensstijlkeuzes kunnen **ontstekingen bevorderen.** Bijvoorbeeld, een dieet rijk aan bewerkte voedingsmiddelen, suikers en transvetten kan ontstekingen in het lichaam verhogen. Roken, overmatig alcoholgebruik en chronische stress zijn ook bekende boosdoeners.



Aan de andere kant kunnen **ontstekingen worden geremd door** een gezonde levensstijl. Dit omvat een dieet rijk aan groenten, fruit, volle granen en omega-3 vetzuren, regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en stressmanagement technieken zoals meditatie, functionele ademhaling, herstel training en yoga.



Ontstekingen gerelateerd aan overgewicht en stress

Overgewicht leidt tot vetopslag, die chronische ontstekingen bevordert door de afscheiding van adipokines, pro-inflammatoire stoffen. Adipokines, zoals leptine en adiponectine, worden uitgescheiden door vetweefsel en kunnen een ontstekingsreactie veroorzaken. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat verhoogde niveaus van adipokines direct correleren met verhoogde ontstekingsniveaus in het lichaam, wat bijdraagt aan insulineresistentie en metabole syndromen.

Stress verhoogt de cortisolspiegels, wat ontstekingsreacties triggert en de immuunfunctie verstoort. Cortisol, een stresshormoon, kan het immuunsysteem onderdrukken en pro-inflammatoire cytokines vrijlaten, wat leidt tot systemische ontsteking. Chronische stress kan ook de hypothalamus-hypofyse-bijnieras (HPA-as) ontregelen, wat bijdraagt aan voortdurende ontsteking en verzwakte immuunresponsen. Deze verhoogde ontstekingsniveaus kunnen leiden tot insulineresistentie, hartziekten en andere chronische aandoeningen.

Studies hebben aangetoond dat chronische ontstekingen een sleutelrol spelen in de ontwikkeling van cardiovasculaire aandoeningen en type 2 diabetes, door arteriële schade en verstoringen in de glucosemetabolisme.



Kortom, terwijl acute ontstekingen essentieel zijn voor ons herstel (bijvoorbeeld sport op lage intensiteit), kunnen chronische ontstekingen ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken (ongezond eten en chronische stress). Door gezonde levensstijlkeuzes te maken, kunnen we helpen deze chronische ontstekingen te verminderen en onze algehele gezondheid te verbeteren.

Ontstekingsremmende voeding en dranken:

1. Vette vis (zalm, makreel, sardines)

- Eet twee keer per week vette vis om voldoende omega-3 vetzuren binnen te krijgen, die ontstekingen verminderen.



2. Bladgroenten (spinazie, boerenkool)

- Voeg dagelijks een handvol bladgroenten toe aan salades, smoothies of als bijgerecht.



3. Bessen (blauwe bessen, frambozen, aardbeien)

- Eet dagelijks een portie bessen als tussendoortje of voeg ze toe aan yoghurt en havermout.



4. Noten (amandelen, walnoten)

- Neem een handje noten als snack of strooi ze over salades voor extra vezels en gezonde vetten.



5. Olijfolie

- Gebruik extra vierge olijfolie als hoofdingrediënt in dressings en marinades in plaats van andere oliën.



6. Tomaten

- Voeg tomaten toe aan salades, soepen en sauzen voor een extra dosis antioxidanten zoals lycopene.



7. Gember

- Gebruik verse of gedroogde gember in thee, smoothies of roerbakgerechten voor een ontstekingsremmende boost.



8. Kurkuma

- Voeg kurkuma toe aan curry's, soepen of maak een kurkuma latte door het te mengen met warme melk en honing (wilde, niet verfijnd!).



9. Groene thee

- Drink dagelijks 1-2 kopjes groene thee, rijk aan antioxidanten die ontstekingen bestrijden.



10. Knoflook

- Voeg versgehakte knoflook toe aan je maaltijden voor extra smaak en ontstekingsremmende voordelen.



11. Avocado

- Eet dagelijks een halve avocado, voeg het toe aan salades of smoothies voor gezonde vetten en antioxidanten.



12. Chiazaad, hennepzaad en lijnzaad

- Strooi een eetlepel chia- of lijnzaad over je ontbijtgranen, yoghurt of smoothies voor een dosis omega-3 vetzuren en vezels.



13. Peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten)

- Voeg peulvruchten toe aan soepen, stoofschotels of salades voor eiwitten en vezels die helpen bij het verminderen van ontstekingen.



14. Rode biet

- Gebruik rode biet in salades, sappen of geroosterd als bijgerecht voor zijn ontstekingsremmende eigenschappen.



15. Pure cacao

- Geniet van een paar stukjes pure chocolade als gezonde traktatie die rijk is aan antioxidanten.



Praktisch advies:



- **Maaltijdplanning:** Plan je maaltijden vooruit en zorg ervoor dat je altijd ontstekingsremmende voedingsmiddelen in huis hebt.
- **Variatie:** Zorg voor variatie in je dieet om een breed scala aan voedingsstoffen binnen te krijgen.
- **Hydratatie:** Vergeet niet voldoende water te drinken om je lichaam gehydrateerd en gezond te houden.
- **Bewuste keuzes:** Kies voor onbewerkte en biologische producten waar mogelijk om de inname van schadelijke stoffen te minimaliseren.

Hoofdstuk 8:

Het leerproces

Het leerproces is een model dat beschrijft hoe mensen nieuwe vaardigheden en kennis verwerven. Het bestaat uit vier fasen die elk een specifieke stap in de ontwikkeling van competentie vertegenwoordigen. Dit model helpt begrijpen hoe individuen leren en zich verbeteren, wat essentieel is voor persoonlijke groei en het bereiken van doelen.

1. Onbewust onbekwaam (Unconscious Incompetence)



- Belang: Jan is zich niet bewust van zijn gebrek aan kennis over stressbeheer en afvallen.
- Voorbeeld: Jan voelt zich vaak gestrest en heeft moeite met afvallen, zonder te beseffen dat stress een rol speelt.

2. Bewust onbekwaam (Conscious Incompetence)



- Belang: Jan beseft dat hij niet weet hoe hij stress moet beheersen en gezond kan afvallen. Dit bewustzijn motiveert hem om te leren.
- Voorbeeld: Jan leest over de impact van stress op gewichtstoename en besluit een stressmanagementcursus te volgen en meer te leren over gezonde voeding.

3. Bewust bekwaam (Conscious Competence)



- Belang: Jan past bewust nieuwe vaardigheden toe, maar het vergt nog inspanning.
- Voorbeeld: Jan doet dagelijks ademhalingsoefeningen en mediteert, houdt een voedingsdagboek bij en volgt een dieetplan. Hij merkt verbetering maar moet bewust blijven werken aan zijn routines.

4. Onbewust bekwaam (Unconscious Competence)



- Belang: Jan beheerst de vaardigheden zonder er bewust over na te denken.
- Voorbeeld: Na maanden van oefening beheert Jan automatisch zijn stress en maakt gezonde voedingskeuzes zonder moeite. Hij heeft zijn ideale gewicht bereikt en behouden.

Door deze fasen te doorlopen, kan Jan effectief leren stress te beheren en gezond af te vallen, wat leidt tot een verbeterde levenskwaliteit.

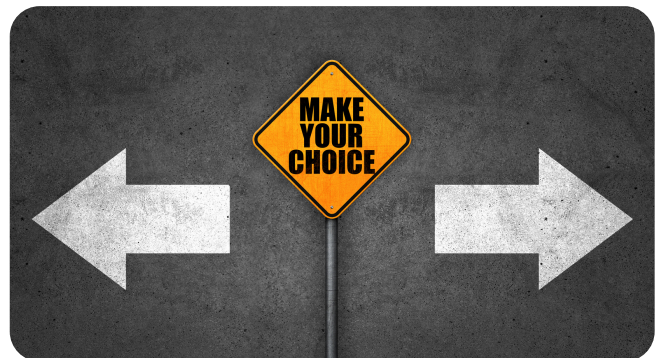
Hoofdstuk 9:

Leven is het resultaat van onze keuzes

Wat ga je in dit document lezen?

1. Hoe gezondheid en prestaties worden beïnvloed door dagelijkse keuzes.
2. Het belang van voortdurend leren en verbetering.
3. Een kort plan om gezondheid en prestaties te verbeteren.

Het uiteindelijke doel van deze cursus is om je te laten begrijpen dat elke actie die wij ondernemen invloed heeft op onze algehele gezondheid en prestaties.



Wij zijn wat we eten, denken en doen. Van onze voeding tot hoe we stress beheren en de mensen met wie we omgaan, onze keuzes spelen een cruciale rol.

1. Invloed van dagelijkse keuzes:
 - Voeding: Kies uitgebalanceerde maaltijden boven bewerkte voedingsmiddelen voor essentiële voedingsstoffen.
 - Beweging: Regelmatige lichaamsbeweging verbetert lichaamssystemen en geestelijk welzijn.
 - Slaap: Goede slaaphygiëne ondersteunt gezondheid en cognitieve functies.
 - Stressmanagement: Ademhalen en ontspanningstechnieken verminderen distress en de negatieve gevolgen ervan.
 - Positieve omgeving: Een positieve omgeving bevordert een gezonde levensstijl door je te motiveren en te ondersteunen in je keuzes. Mensen om je heen die gezonde gewoontes hebben, inspireren je om hetzelfde te doen. Ze bieden emotionele steun, helpen stress te verminderen en creëren een sfeer waarin je je veilig en gewaardeerd voelt.

2. Voortdurend leren en verbeteren:

- Het begrijpen dat gezondheid en prestaties dynamisch zijn, moedigt voortdurende educatie en aanpassing aan.
- Een groeimindset omarmen stelt ons in staat om voortdurend onze gewoonten en strategieën te verfijnen.



Kort plan om gezondheid en prestaties te verbeteren:

Week 1: beoordelen en plannen

- Beoordeling: Evalueer je huidige leefgewoonten, prioriteiten en noteer verbeterpunten (1 per maand!).
- Doelstellingen stellen: Stel SMART doelen, in lijn met je leefgewoonten en prioriteiten.

Week 2: Focus op slaap en stress management

- Slaaphygiëne: Stel een regelmatig slaapschema in en streef naar 7-9 uur slaap per nacht.
- Ontspanningstechnieken: Oefen dagelijks diafragmatische en box breathing oefeningen om stress te beheersen en focus te verbeteren.

Week 3: Focus op voeding

- Hydratatie: Streef naar minstens 8 glazen water per dag.
- Uitgebalanceerde maaltijden: Neem een mix van macronutriënten en micronutriënten op in je maaltijden.

Week 4: Focus op bewegen

- Trainingsroutine: Begin met minstens 30 minuten matige lichaamsbeweging, vijf dagen per week. (aerobe, kracht, mobiliteit)
- Actieve levensstijl: Neem meer beweging op in je dagelijkse routine (bijv. traplopen, wandelen tijdens pauzes).

Week 5: Deelnemen aan sociale groepen

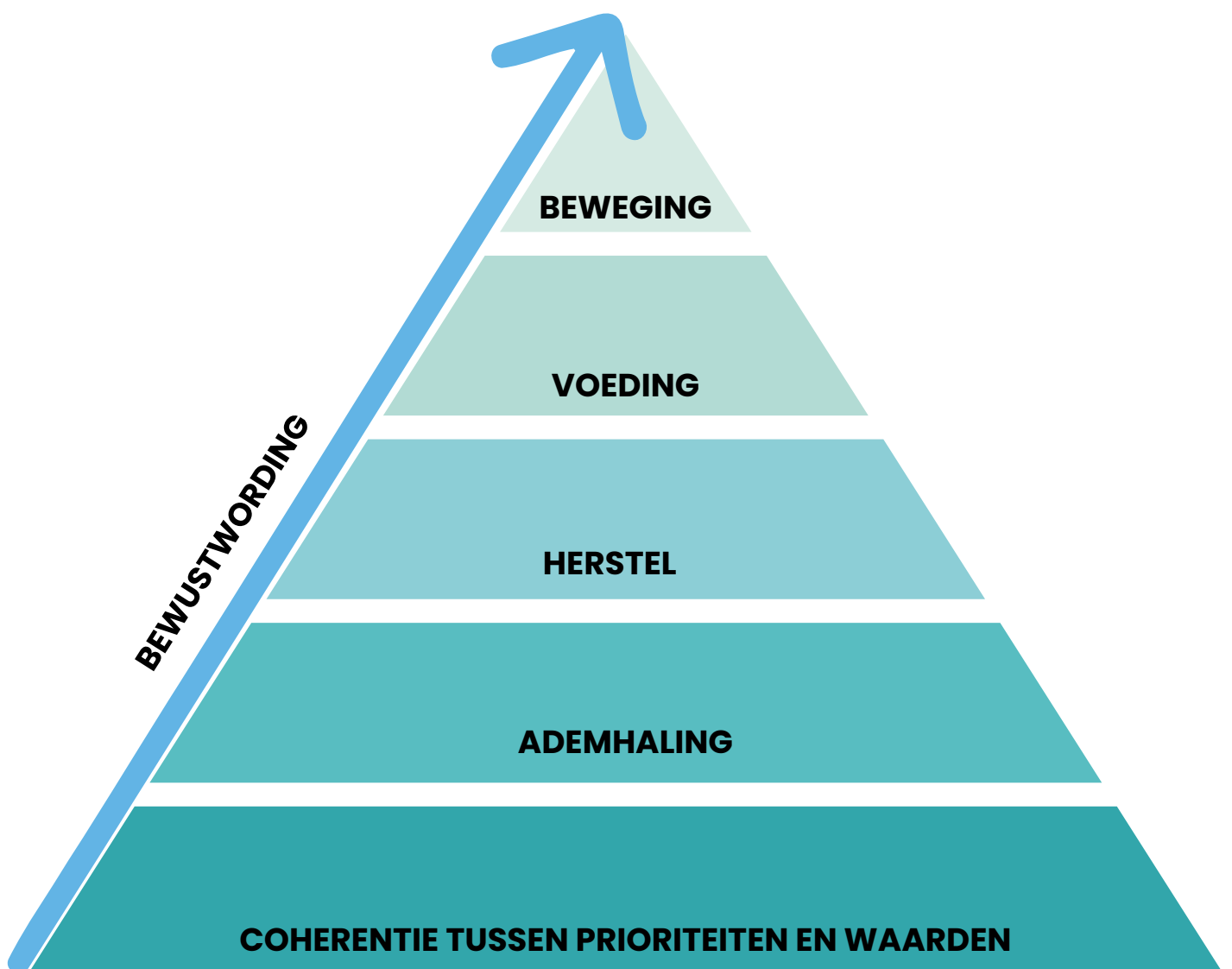
- Meedoen aan sociale activiteiten verbetert gezondheid, versterkt sociale banden, verhoogt zelfvertrouwen en biedt plezier.

Week 6: Evalueren

- Evalueer je gezondheidstraject door voortgang te analyseren, obstakels te identificeren en aanpassingen te maken (waar nodig).

Conclusie

Samengevat, **het bereiken van optimale gezondheid en prestaties is een voortdurend, golvend en holistisch traject.** Dit omvat het begrijpen en in balans houden van de lichaamssystemen, het handhaven van goede voeding, regelmatig bewegen en prioriteit geven aan herstel en stressmanagement. Onze dagelijkse keuzes hebben een aanzienlijke impact op ons welzijn. Balans en voortdurende verbetering zijn essentieel voor blijvend succes.



Referenties



Zita - Na vele chemokuren, immuno, operatie en met anti hormonale therapie begonnen met coaching bij Relentless. Ik wil m'n belastbaarheid vergroten (opbouwen werk, sociaal leven, gezin, sport). Voor het eerst weer een weekendje weg geweest met vriendinnen en ik voel me veel beter. Ik slaap meer en dieper en dit had ik nooit verwacht. Aanrader voor iedereen die meer belastbaar wil worden of die het maximale uit zichzelf wil halen dmv op wetenschap gebaseerde theorieën.



Britt - Ik had tijdens het trainen voor de marathon heel veel last van mijn rechterbeen en wist niet goed waar het probleem vandaan kwam. Ik ben toen begonnen met de trainingen bij Relentless en eigenlijk vanaf het begin voelde ik al veel minder pijn. Het doel wat ik van te voren had, was om zonder pijn de marathon uit te lopen. Door trainingen heb ik geleerd hoe ik goed mijn spieren moet opwarmen en wat essentieel is om blessures te voorkomen. Ik heb een trainingsschema gekregen waar uitgebreid in stond hoe ik verder kwam. Tijdens de trainingen hebben we ervoor gezorgd dat mijn spieren sterker werden en op de juiste manier belast werden. Ik heb dit als zeer positief ervaren en tijdens de marathon weinig last gehad van mijn benen. Deze trainingen hebben mij geholpen om zonder pijn de finish te halen.



Stefan - Door training interesse gewekt in impact van ademhaling op prestatie en herstel. Vandaar opgegeven voor workshop om meer kennis te krijgen en beter toe te kunnen passen.

- Theorie en filmpjes vooraf zijn leuk en helpen de materie te begrijpen. Iets meer vertaling naar wat het echt betekent voor mij als persoon (los van de theorie) zou goed zijn.

- Cursus opbouw is goed, met wat rek en strek oefeningen om te beginnen met daarna meer focus op ademhalings technieken.

- Ademhalingsoefeningen zijn praktisch toepasbaar, dus zeker iets om thuis of in de auto toe te passen.

- Indien interesse om bewust te zijn en te leren wat een goede ademhaling met je lichaam (en prestaties en herstel) doet, zeker de moeite waard.

Word jouw leven beperkt door een van de hiervoor genoemde thema's?

Ben je bereid om tijd, energie en geld te investeren?

Dan ben je bij Relentless aan het juiste adres.

Hoe kunnen wij jou van dienst zijn?

We bieden een holistisch aanpak waarbij meerdere disciplines in het coaching traject worden geïntegreerd op basis van jouw behoeften en doelen.

Aanbevolen door

Tevreden klanten, Huisartsen, Sportarts, Sport coaches

Achtergrond:

- MSc Psychologie
- HRV (Zenuwstelsel)
- Oxygen Advantage (Ademhaling)
- NASM (Sport)
- ...

Klanten:

- Ondernemers (60%)
- Medische (20%)
- Gewoon (15%)
- Atleten (5%)



Scan en maak nu een online afspraak, of bezoek www.iamrelentless.nl

Wat zijn de voordelen van Professionele Begeleiding

- **Persoonlijke aandacht en op maat gemaakte programma's:** Een professionele coach biedt een persoonlijk programma dat is afgestemd op jouw specifieke doelen, levensstijl en behoeften.
- **Multidisciplinaire aanpak, juiste techniek en preventie van overbelasting:** Door correcte technieken, houding en ademhaling aan te leren, helpt een coach onnodige blessures en stress te voorkomen. Dit betekent betere balans, minder kans op uitval en meer consistente vooruitgang.
- **Motivatie en verantwoordelijkheid:** Een coach houdt je gemotiveerd en verantwoordelijk, wat zorgt voor consistentie en doorzettingsvermogen. Dit is essentieel voor het behalen van langdurige resultaten.
- **Snellere resultaten:** Door gerichte en effectieve begeleiding te bieden, kan een coach je helpen sneller je doelen te bereiken. Dit maakt de investering in een coach kosteneffectief.
- **Educatie en kennis:** Als gecertificeerde coach beschik ik over uitgebreide kennis op psycho-emotioneel, biomechanisch en biochemisch niveau. Deze kennis deel ik met jou, zodat je beter geïnformeerd bent en betere keuzes kunt maken voor je welzijn.
- **Variatie en plezier:** Dankzij een multidisciplinaire aanpak is een coachingstraject niet alleen effectiever, maar ook leuker. Dit houdt je gemotiveerd en voorkomt verveling.
- **Langdurige gezondheid en welzijn:** Investeren in een professionele coach draagt bij aan een duurzame en gezonde levensstijl. Dit kan op lange termijn medische kosten verminderen en je algehele welzijn verbeteren.
- **Bewustwordingsproces:** Een coach helpt je inzicht te krijgen in je lichaam en levensstijl, en leert je praktische tools voor ademhaling, stressmanagement, beweging en voeding. Hierdoor word je zelfredzamer en kun je duurzame, gezonde gewoontes integreren. Zo neem je de controle over je welzijn en bereik je langdurige resultaten.



I AM

RELENTLESS

COACHING & PERFORMANCE

WORKSHOP



COACHING



ADEMHALING



SPORT



VOEDING



APP

