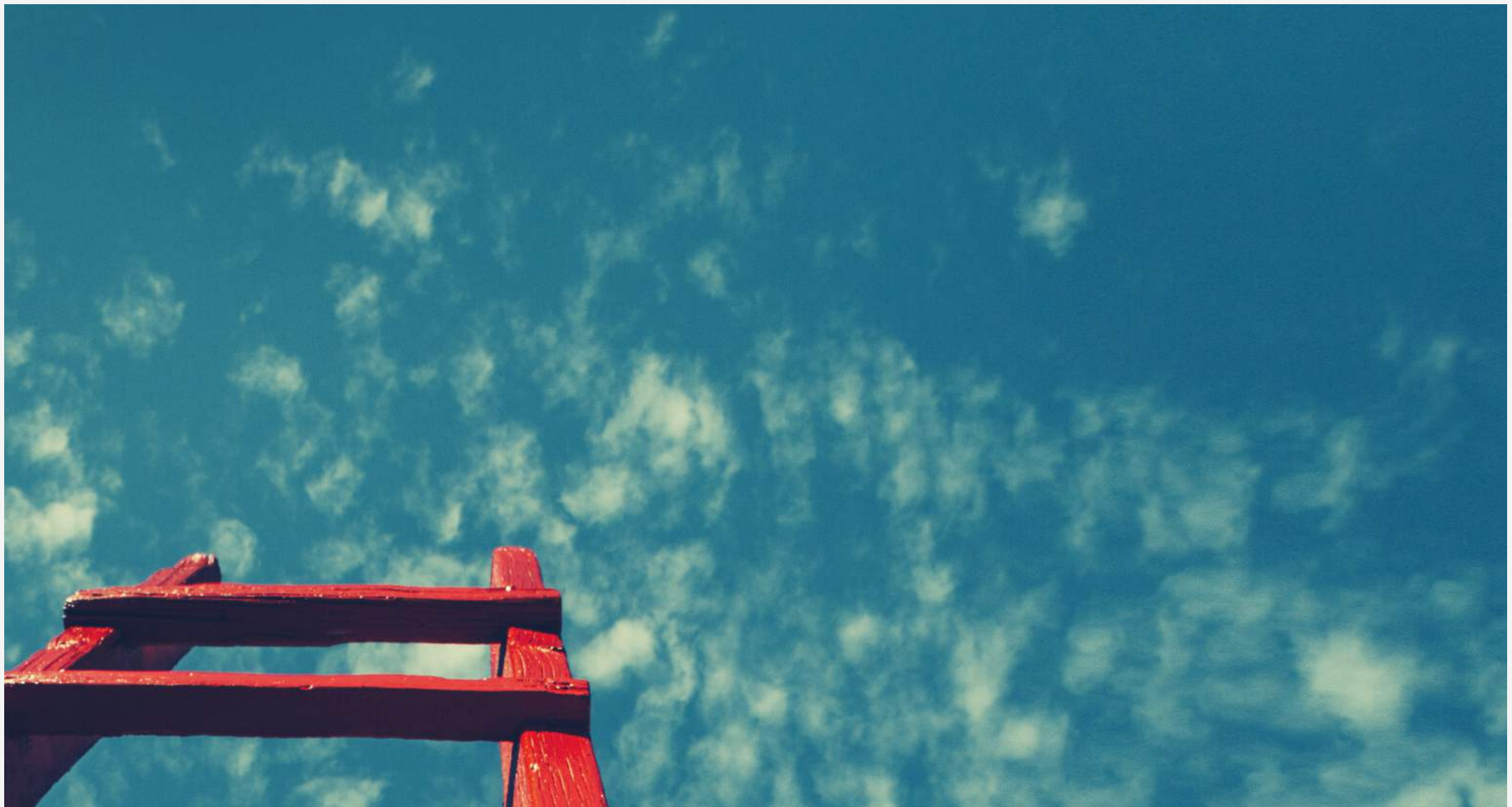


WILLPOWER



Hoe kan ook jij
je willpower om
te sporten
verhogen?

DOOR GEERT LAMMERTYN



**IN DIT E-BOOK
KOMEN DE
VOLGENDE TIPS
AAN BOD:**



01

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN MOTIVATIE EN DISCIPLINE?

02

SLAAP EN VOEDING OPTIMALISEREN VOOR EXTRA WILLPOWER

03

ROUTINE EN STRUCTUUR

04

WORD EEN MINIMALIST OM EEN MAXIMALIST TE WORDEN

05

KIES JE TRAININGSOMGEVING VERSTANDIG

06

ETXRA TIPS OM JOUW WILLPOWER EEN BOOST TE GEVEN



Wat is het verschil tussen motivatie en discipline?

Hoe je het kan bekijken is als volgt; motivatie doet je opstarten met trainen richting je vooropgestelde doelstelling of sportief evenement. Discipline zal je bij de finish brengen. Als je gemotiveerd bent om te trainen heb je er zin in. Als je gedisciplineerd bent, sport je ook als je minder "goesting" hebt.

Het is net een gewoonte als dat je s'morgens vroeg je tandenpoetst.



Slaap is het meest productieve wat je kan doen.

Voldoende slaap is essentieel voor elke sporter.

Slaap is van levensbelang. Een goede nachtrust zorgt voor het herstel van lichaam en geest na alle uitgevoerde activiteiten tijdens de dag. Je moet hierbij rekening houden met twee factoren: ons recuperatievermogen en de intensiteit van onze inspanningen tijdens de dag.

Sporters vragen meer van hun lichaam dan niet-actieve mensen. Als atleet moeten we de kwaliteit van onze slaap dus extra bewaken. Samen met goed trainen, is voldoende kwalitatieve slaap essentieel voor een opbouw van je conditie.

ENKELE SLAAPTIPS



01

VERMIJD KOFFIE NA 16:00

02

START MET EEN WARME DOUCHE EN EINDIG MET KOUD AFDOUCHEN

03

PLAN EEN DIGITALE DETOX IN VOOR HET SLAPEN GAAN

04

NEEM TIJD VOOR EEN AVONDWANDELING.

05

SCHRIJF DE DAG VAN JE AF IN EEN JOURNAL

06

STA ÉÉN UUR VROEGER OP, ZO HEB JE MINDER STRESS GEDURENDE DE DAG EN ZAL JE BETER SLAPEN

07

NEEM TIJD VOOR ADEMHALINGSOEFENINGEN IN COMBINATIE MET MEDITATIE



Voeding als mentale brandstof.

Als sporter wil je uiteraard het maximum uit jezelf halen en daar train je hard voor. De juiste voeding geeft je energie om je trainingsdrive te versterken. Tijdens een training ga je soms tot het uiterste, het is dus belangrijk om je lichaam nadien te voeden voor een optimaal herstel.

Dankzij de juiste balans in koolhydraten, eiwitten en vetten worden je energievoorraden aangevuld zodat je zowel fysiek als mentaal ten volle kunt recupereren. De ideale verhouding hangt af van onder andere je lichaamsbouw, het type sport, de intensiteit en het volume van je trainingen. Elke atleet is uniek en reageert anders op voeding.

Wees je bewust van wat je koopt en wat het voor je lichaam kan betekenen. Bewuste keuzes in je voeding zorgen voor een gelijkmatig energieniveau gedurende de dag. De juiste voeding en tijdstip van opname werken herstel positief in de hand. Start je dag met een stevig ontbijt en ga voor glucosemanagement. Hou je bloedsuikerspiegel met andere woorden zo stabiel mogelijk. Dit is immers van groot belang voor je algemene gezondheid en je productiviteit.

Voeding = mentale en fysieke brandstof



Routine en structuur in je trainingen

Een gedetailleerd trainingslogboek kan je helpen om routine en structuur in je trainingen te behouden. Zie jouw trainingen of de afspraak met je trainingsbuddies als een prioriteit. Behandel je sportieve doelstellingen daarom zoals de vergaderingen voor je werk en plan ze in je agenda.

Neem ook na elke trainingsdag even de tijd om aantekeningen te maken over hoe je je tijdens de training voelde. Je kan bijvoorbeeld merken dat je knieën pijn doen als je tijdens opeenvolgende dagen loopt en merken dat de pijn verdwijnt tijdens een rustdag.



Wordt een minimalist om het maximum uit het leven te halen

Minimalisme is meer dan alleen een modetrend. Het is een persoonlijke levenswijze op lange termijn die steeds meer volgelingen heeft. Minimalisme is gebaseerd op de terugkeer naar wat voor ons essentieel is. Zie het als het tegenovergestelde van overconsumptie.

Wat is voor jou essentieel om perfect te kunnen functioneren? Op deze manier kan je keuzestress vermijden. We hebben namelijk allemaal slechts een bepaalde dosis “wil power.

“WILLPOWER IS THE ABILITY TO RESIST SHORT-TERM TEMPTATIONS IN ORDER TO MEET LONG-TERM GOALS”

EXTRA TIP



01

OM ZUINIG MET ONZE “WILLPOWER” OM TE GAAN, IS HET BELANGRIJK OM KEUZE VERMOEIDHEID TE GAAN ELIMINEREN.

STEVE JOBS HAALDE ELKE OCHTEND ZIJN ZWARTE COLTRUI UIT DE KAST, MARK ZUCKERBERG DRAAGT STEEVAST GRIJZE T-SHIRTS. DOORDAT VARIATIE IN HUN KLEERKAST TE SCHRAPPEN, HEBBEN DEZE CREATIEVELINGEN MEER TIJD OVER OM NA TE DENKEN OVER WAT ECHT BELANGRIJK IS.

IN EEN SPORTIEVE CONTEXT VERTAALT ZICH DAT ZICH IN MEER MOTIVATIE.



Kies je trainingsomgeving en sportvrienden verstandig

We zijn het gemiddelde van de vijf personen waarmee we het meest van onze tijd spenderen. Omring jezelf met sporters die dezelfde gewoontes en doelstellingen hebben als jijzelf. Dit zal je motivatie verhogen. Daarnaast zal dit je extra uit je comfortzone brengen wanneer het echt lastig wordt. #goldmineeffect

**EXTRA TIPS OM
JOUW
WILLPOWER EEN
BOOST TE GEVEN**



01

KIES EEN DOEL EN VISUALISEER JE DOELSTELLING

02

**DENK GOED NA OVER WAAROM JE WIL SPORTEN.
SPORT VANUIT JE HART**

03

START MET EEN PERSONAL COACH

04

DOE JEZELF EEN LEUKE TRAININGSOUTFIT CADEAU

05

GA VOOR PROGRESSIE GEEN PERFECTIE

06

VOLG MENSEN DIE JOUW INSPIREREN

07

STOP VARIATIE IN JE TRAININGEN

PARTNERS

Slow life

Peak Performance

Blackroll

