

Inzicht in slapen en bioritme voor je zelfzorg en bij prestatie leveren

Door Yvar de Weerd
Thema Gezond & Vitaal
Soort Theorie
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Tips, tricks, do's and don'ts!

Ons bioritme is er en we kunnen het niet aanpassen aan onze agenda en onze 24-uursmaatschappij. Het is een gegeven waar we mee te dealen hebben en dat geldt ook voor onze slaapcyclus. In deze interactieve workshop geef ik je inzicht in wat dit betekent voor jou en voor je wandelaars.

Wat kun je verwachten van je lichaam en wat ook niet? Hoe zorg je goed voor jezelf? Dit koppelen we aan de doelen die sommigen willen bereiken op het gebied van gewichtsverlies, sportieve prestaties en energieverbetering. Bij dit interessante onderwerp ontkomen we niet aan onze hormoonhuishouding: ook dit is een vast gegeven! We bespreken de relevante hormonen en hun effect op presteren en slapen.

In de workshop is ruimte voor je vragen.

Over Yvar

Ik ben vitaliteitscoach en yogadocent binnen de Nationale Politie en richt mij op mentale en fysieke fitheid van de collega's. In mijn rugzak zit 40 jaar sportachtergrond en 20 jaar ervaring als gediplomeerd sporttrainer (hardlopen, wandelen, powerwalking, running bootcamp).

