Body2Coach

SURVIVALGIDS

Jouw hulpmiddel tijdens het coronavirus!

LEEFSTIJLONDERDELEN: TIPS EN TRUCS

Wees vrij om vragen te stellen via:
Info@body2coach.nl
06 488 40 976

INTRODUCTIE

Welkom bij jouw eigen survivalgids tijdens het coronavirus!

Hierin krijg je alle tips die jij nodig hebt om je leefstijl volledig aan te passen en vast te houden!

INHOUD

- Wat is gezond?
- Gezondheidstips
- Wat is afslanken?
- Afslanktips
- Wat is motivatie?
- Motivatietips
- Opdrachten

Laan van de Ram 23B
7324 BW Apeldoorn

06 - 488 40 976
info@body2coach.nl

Body2Coach

Wat is gezond?

Sport en bewegen

Het is belangrijk om in beweging te zijn. Voor volwassen geldt min. 150 minuten per week bewegen en minuten 2 keer per week sporten. Dit zorgt ervoor dat ook in deze tijd je jouw spiermassa behoudt, maar ook fitter voelt.

Voeding

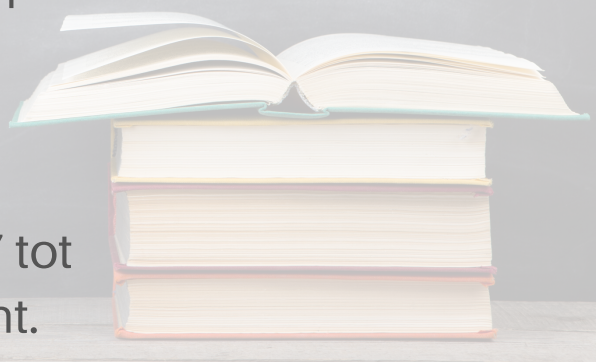
Gevarieerd eten met een goede verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten is een aandachtspunt. Kijk ook naar de hoeveelheid vezels en vocht voor een optimale werking van je darmen.

Lichaamssamenstelling

Bij lichaamssamenstelling zijn meerder punten belangrijk.
Zo gaat het om een gezond gewicht, je vetpercentage en je tailleomvang.
Het is fijn om af en toe stil te staan bij hoe jij je in jouw lichaam voelt.

Ontspanning en slapen

Een goede balans tussen privé en werk is voor iedereen anders. Dit kan zorgen voor weinig stress en een burn-out voorkomen.
Probeer in ieder geval 7 tot 9 uur te slapen per nacht.



Gezondheidtips

TIP 1: BLIJF IN BEWEGING

Je ritme van sporten en bewegen is waarschijnlijk veranderd. Probeer in ieder geval elke dag een vorm van beweging te doen. De ene dag kan dit sporten zijn met de workouts van Bordy2coach. De dag erna kan dit (alleen) buiten wandelen of fietsen. Wissel lekker af en kijk wat jij leuk vindt om te doen.

TIP 2: CHECK JE VOCHTINNAME

Het is belangrijk om voldoende te drinken op een dag. Daarom is het belangrijk om minimaal 2 liter op een dag te drinken om er zeker van te zijn dat je voldoende binnenkrijgt. Je kunt dit controleren door je urinekleur te bekijken. Als dit geel of donkergeel is, dan heb je te weinig gedronken.

TIP 3: EET GENOEG VEZELS

Voedingsvezels dragen bij aan een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel na het eten. In groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten zitten veel voedingsvezels. Per dag wordt geadviseerd zo'n 30 tot 40 gram voedingsvezels te eten. Omdat er veel verschillende typen vezels zijn, is het belangrijk om vezels uit verschillende typen voedingsmiddelen te eten.

TIP 4: SLAAP VOLDOENDE

ZzZ..

Zo'n 7 tot 9 uur per nacht is voor volwassenen voldoende slaap. Dit zal per persoon verschillen. Naast de duur van de slaap gaat het ook om de kwaliteit. Wordt je vaak wakker 's nachts, is je kamer donker genoeg en kom je goed in slaap?
Probeer op je scherm- en cafeïnegebruik te letten voor het slapen gaan!

TIP 5: PLAN JE ONTSPANNING

Door het plannen van je ontspanning zorg je er voor dat je ook tijd hebt hiervoor. Anders kan voor jezelf zorgen er snel bij in schieten.
Kijk waardoor jij ontspant. Netflixen en TV kijken kan voor veel prikkels zorgen. Een boek lezen, in bad zitten, met vrienden videobellen of een powernap.

Hulp nodig? www.body2coach.nl

Afslanken

www.body2coach.nl

Energie-inname

Je voeding bestaat uit energie die wordt uitgedrukt in kilocalorieën. Deze bepalen of jij aankomt of afslankt!
Gezond eten betekent niet dat je per sé ook voldoende of niet te veel eet.
Wil je afslanken? Let dan op deze energiebehoefte per dag!

Energiegebruik

Veel bewegen en sporten helpt indirect bij je afslankwens.
Door het sporten voel jij je fitter waardoor je deze energie kunt gebruiken in een gezond eetpatroon.
Beweeg en sport zoveel mogelijk!
Probeer dit ook in het dagelijks leven in te zetten door bijvoorbeeld op de fiets te gaan.
Als jouw spiermassa hoger wordt, zal jouw energieverbruik ook hoger worden.

Slapen

Slapen is één van de belangrijkste als het gaat om afslanken. Wanneer je slecht slaapt, heb je 40% meer kans om meer te gaan eten.
Je lichaam herstelt wanneer je slaapt. Dit kan zijn van de training die je die dag hebt gedaan of alle prikkels.
Probeer niet te piekeren voordat je gaat slapen, dit verhoogt jouw stresshormonen.
Wees daarom bewust van je slaapgedrag!

Afslanktips

TIP 1: PAK HET GEMIDDELDE

Veel mensen vinden het belangrijk om elke dag te wegen. Dit geeft een gevoel van controle.
Het tijdstip van het meetmoment, net daarvoor drinken, eten of sporten heeft allemaal invloed op het cijfer. Dit maakt het misschien minder betrouwebaar.
Schrijf daarom alle cijfers op en pak het gemiddelde van de week. Vergelijk dit met andere weekcijfers.

TIP 2: EET MET AANDACHT

Veel mensen eten minder bewust. Dit kan komen doordat je eet op de bank, met netflix, op je telefoon zit of afgeleid bent.
Probeer bewuster en niet te snel te eten. Dit kan je doen door bijvoorbeeld te tellen hoe vaak je kauwt. Door te snel eten neemt je lichaam minder goed voedingsstoffen op en heb je niet door dat je al verzadigd bent. Deze hormonen hebben even de tijd nodig .

TIP 3: FOOD APP

Sommige van jullie gebruiken de Food app al. Doordat je thuis zit kan het zijn dat je meer gaat snacken. Houd weer even goed bij wat je eet. Denk bij het invullen ook aan je vocht, oliën en sausjes.
Als je inzicht hebt in de calorierijke producten kan je met kleine aanpassingen zorgen voor veel verschil. Jouw coach kan hier bij helpen!

TIP 4: ENERGIE-INNAME SCHATTEN

De hoeveelheid ingenomen kilocalorieën (energie) die je eet/drinkt bepaalt of je aankomt of afslankt. Daarom is het belangrijk om een goede schatting te maken van je calorie-inname.
Gebruik daarom tip 3 (Food-app) om je calorie-inname te schatten! Ga er vanuit dat je nooit 100% kunt weten wat je binnenkrijgt. Als je afslankt, dan ben je goed bezig!

TIP 5: SLAAPGEDRAG + CIJFER

Houd twee weken je slaapduur bij en geef je nacht een cijfer. Het gaat om de duur van je slaap en de kwaliteit. Wat valt jou op?
Zorgde stress ervoor dat jij moe wakker werd? Of was je agenda zo vol dat je te weinig tijd had om te slapen?
Kijk of je een ritme kan krijgen met de tijden dat je gaat slapen.

Hulp nodig? www.body2coach.nl

Motivatie

Wat is motivatie?

Motivatie is het gevoel dat je aanzet tot het beginnen en afmaken van een taak of bepaald gedrag. Hierdoor krijg je wat je nodig hebt, zoals het behalen van jouw doel. Dit kan vanuit jezelf komen of door andere redenen. Het is goed om te weten waar je het voor doet! Wat is de reden dat jij iets wil veranderen?

Gedrag

Onbewust gedrag zijn van 95% van onze gedragingen. Dit is gedrag dat we uitvoeren zonder er bij na te denken. Maar een klein deel van ons gedrag is dus gepland en bewust.
Hier heb je de meeste controle over.
Veel factoren kunnen gedrag beïnvloeden zoals o.a. jouw sociale omgeving, de vaardigheden die je bezit en de barrières die je tegen komt.

Hoe blijf je gemotiveerd?

1. Stel jezelf doelen die op de korte termijn haalbaar zijn.
2. Link je doelen aan redenen waarom je iets doet. Kijk dus wat je motivatie is voor een doel.
3. Probeer een nieuw ritme te vinden. Nieuwe gewoontes kunnen er voor zorgen jouw doel vol te houden.
4. Probeer positief te blijven.

Motivatietips

TIP 1: GA VERVELING TEGEN

Uit verveling kan je meer gaan eten. Probeer daarom de verveling tegen te gaan.
Het kan opvallen dat je op bepaalde momenten meer gaat snacken. Kijk wat een trigger of oorzaak kan zijn waardoor dit gebeurt.
Afleiding kan bijvoorbeeld zijn sporten, wandelen, bellen met bekende of lezen.

TIP 2: ZOEK STEUN

Jouw sociale omgeving heeft heel veel effect op jou. Kijk in je omgeving wie ook fanatiek bezig is en probeer elkaar te motiveren.
Mensen die minder positief zijn zullen jou niet bij jouw doel gaan helpen.

TIP 3: HOUD STRUCTUUR

De één werkt in deze tijd thuis, de ander moet ook op kinderen letten. Er kan veel veranderen waardoor je jouw gewoonten kwijt bent, ook de goede.
Probeer zoveel mogelijk rond dezelfde tijd op te staan en te eten zodat je lichaam hier aan went.

TIP 4: VUL MOTIVATIEKAART IN

Vul een motivatiekaart in van Body2coach. Hierdoor krijg je inzicht wat de voordelen zijn van veranderen. Hang het op een leuke plek in huis zodat je positief gemotiveerd wordt door de kaart.

TIP 5: NEEM CONTACT OP MET JOUW COACH

Kijk waar je tegen aan loopt en lig dit voor aan je coach. Je hoeft het niet alleen te doen!
De coaches kunnen je motiveren en handige tips geven wat bij jouw persoonlijke situatie past.

Hulp nodig? www.body2coach.nl

www.body2coach.nl

Opdrachten

Ongewenste en onbewust gedrag

Je hebt vast wel nagedacht over de verkeerde (ongewenste) gewoontes die je in je leven hebt opgebouwd. Weet je nog wat je als eerste dacht? Of welk komen er nu als eerst in je op? Schrijf ze hieronder nog een keer op.

Mijn sterkste 3 ongewenste gewoontes zijn:

1._____

2._____

3._____

Merk je toch dat je veel last hebt van deze onbewuste gewoontes en dat ze jouw doel in de weg zitten? Laat het ons dan weten! Wij kunnen jou hier helpen op verschillende manieren.

Beslissingsbalans

Vul de oude en nieuwe situatie in en weeg de voor- en nadelen af aan elkaar.

Gedrag nu: Gewenste situatie:

Voordelen huidige gedrag

1. 2.

Nadelen huidige gedrag

1. 2.

Voordelen veranderen

1. 2.

Nadelen veranderen

1. 2.

Conclusie:

Laat ons helpen

PERSONAL TRAINING

Personal training is de persoonlijkste manier om naar je doel toe te werken. Onze trainers zijn specifiek getraind om mensen met afslank- en krachtdoelen verder te helpen in Apeldoorn e.o.

https://body2coach.nl/personal-training/personal-training-apeldoorn/

VOEDINGSBEGELEIDING

Vanuit een diëtistische aanpak werkt Body2Coach met jou naar jouw doel. Hierin wordt coaching gecombineerd met een persoonlijk voedingsschema op maat. Geen pilletjes of poeders, maar alles gericht op gedragsverandering. Hierdoor ga jij jouw resultaat vasthouden!

https://body2coach.nl/afvallen/

SMALL GROUP TRAINING

Wij bieden ook Small Group Trainingen aan om groepssporters een persoonlijke aanpak aan te bieden. Hier krijg je begeleiding van een Personal Trainer die jou en de groep begeleidt naar hun doel.

https://body2coach.nl/personal-training/small-group-training-apeldoorn/

COACHGESPREKKEN ✓

Daarnaast bieden wij coachgesprekken aan bij de Personal Training, Small Group Training en voedingsbegeleiding. Deze coachgesprekken leggen de nadruk op gedragsverandering en bepaalde strategieën die jou verder gaat helpen naar jouw doel!

https://body2coach.nl/personal-training/personal-training-apeldoorn/

E-CURSUS

Ben jij iemand die graag thuis werkt aan zijn/haar doel? Dat kan! Onze e-cursus biedt de mogelijkheid om al onze kennis na te lezen en toe te passen via interactieve opdrachten en lesstof.

https://body2coach.nl/afvallen/online-afvallen-training/

Body2Coach

www.body2coach.nl