

GROEPSBIJEENKOMST 12

Je Energiemanagement

Energiegevers & energienemers, Cirkel van invloed & biologisch klok

OPDRACHT VOOR DE GROEPSBIJEENKOMST:

Energiegevers & energievreters

1. Waar krijg je energie van en wat kost jou je energie? Maak hieronder een lijst van alle dingen die je kunt verzinnen. Denk ook aan de dingen die je vroeger misschien deed en waar je blij van werd. Je mag alles opschrijven van wat er in je opkomt. Van Corona tot je schoonmoeder, van een fijne bonusaanbieding, puppies, een uitdagende klus op je werk tot je favoriete muziek, hobby, persoon op deze wereld. Alles is goed. Schrijf zo veel mogelijk op en leg daarna de lijst weg.
2. Kijk er de volgende dag nog eens naar. Doe dit net zo vaak tot je lijst voor je gevoel compleet is.
3. Kijk dan eens kritisch naar alles wat je opgeschreven hebt. Pak een gekleurde stift of andere kleur pen en geef elk woord of beeld 1 tot 3 stippen, afhankelijk van hoe belangrijk jij het vindt. Bv je schoonmoeder, maar ach je ziet haar maar 1 x in de maand dus dat valt best mee. Welke energievreters en welke energiegevers wegen voor jou het zwaarst?

ENERGIEGEVERS	ENERGIEVRETERS

OPDRACHT TIJDENS DE GROEPSBIJEEENKOMST:

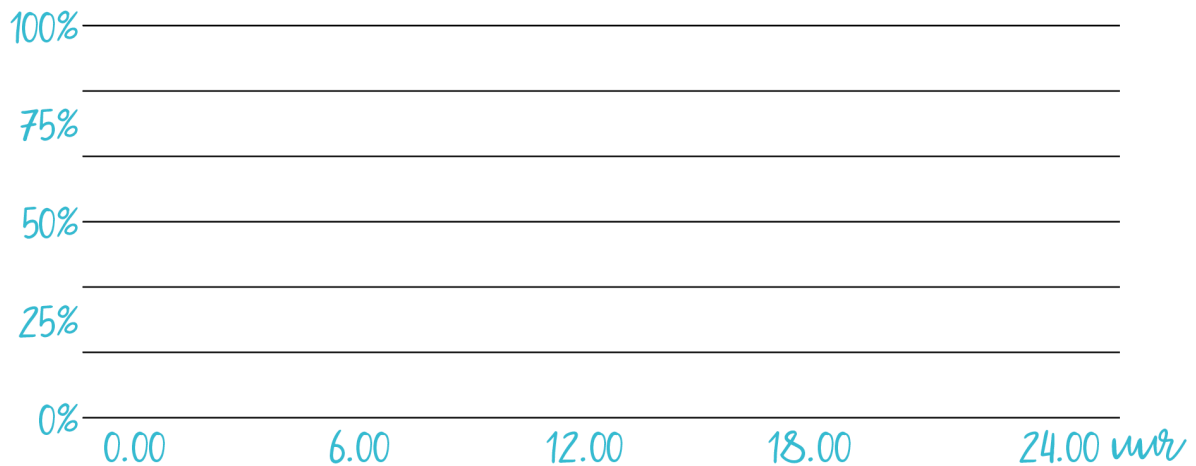
Cirkel van Invloed

Wat zijn jouw grootste 3 uitdagingen als het gaat om het veranderen van jouw leefstijl? Schrijf ze op.

1. In hoeverre heb jij invloed op deze situatie?
2. Zit jij daarmee in de cirkel van betrokkenheid of in die van invloed?
3. En wat zou je kunnen doen om in de cirkel van invloed te komen, dan wel je cirkel van invloed te vergroten?
4. Welk proactief klein stapje kun je bedenken?
5. Formuleer er één per situatie.

Jouw Energieverdeling - Biologisch klok

De boog kan niet altijd gespannen zijn en jouw energieniveau kan ook niet heel de dag hoog zijn. Dit is onderdeel van de biologische klok en daar kunnen we niks aan veranderen, maar hoe we ermee omgaan wel. Hoe ziet jouw energieverdeling gedurende de dag eruit?



Jouw biologische klok bepaalt jouw energie.

Hoe kun jij je dag anders indelen rekening houdend met de stelregels van jouw biologische klok.

- Om 09:00 uur ben je het meest alert en daadkrachtig.
- Om 17:00 uur is de spierkracht het hoogst.
- Om 14:00 en 02:00 uur hebben we vaak een dip.

Waar moet jij rekening mee houden?

Hoe kan jij je dag het beste indelen?

Mijn energie en gezond eten

Hoe zorg jij voor een betere energieverdeling doorheen de dag? Voorkom vermoeidheidsklachten door het eten van te veel toegevoegde suikers. Deze geven een tijdelijke boost, waarna ze het lichaam uitputten.

Op het volgende plaatje krijg je een overzicht van snelle en trage koolhydraten (suikers).

SNELLE KOOLHYDRATEN	LANGZAME KOOLHYDRATEN
Gefrituurd voedsel	Groente
Witte rijst	Bruine rijst (zilvervliesrijst)
Pasta's	Volkoren pasta
Wit/bruin Brood	Volkorenbrood
Gebakken aardappelen	Gekookte aardappelen
Suiker	Haver mout, gierst, quinoa
Suikerhoudende voedingsmiddelen als koek en snoep	Fruit (de suikers worden langzaam opgenomen)
Suikerhoudende dranken als frisdrank	Water, koffie of groene thee

Eiwitten en vetten zijn ook belangrijk voor de energievoorziening van het lichaam. Deze beïnvloeden de bloedglucose nauwelijks en zorgen voor een gelijkmatigere energieverdeling doorheen de dag. Hieronder vind je een overzicht van gezonde eiwit- en vetbronnen:

GEZONDE EIWITBRONNEN	GEZONDE VETBRONNEN
Volkorenbrood	Avocado's
Zilvervliesrijst en volkorenpasta	Olijfolie
Noten en 100% pindakaas/notenpasta	Noten en 100% pindakaas/notenpasta
Vlees, vis en gevogelte	Vette vis: zalm en haring
Eieren	Halvarine
Peulvruchten: bonen en linzen	Vloeibare bakproducten
Zuivel	Zaden en pitten

Welke eet wissels kun jij maken voor een betere energieverdeling gedurende de dag?

Registreren van je voorgenomen actie

Zet aan het eind van de dag een kruis, krul of vinkje als het is gelukt!

Week _____

Voorgenomen actie(s)	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Hoe is het gegaan deze week?							
Zijn er aanpassingen nodig?							

Week _____

Voorgenomen actie(s)	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Hoe is het gegaan deze week?							
Zijn er aanpassingen nodig?							

Week _____

Voorgenomen actie(s)	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Hoe is het gegaan deze week?							
Zijn er aanpassingen nodig?							