

Exclusief voor de Technische Groothandel

# SAM

HELPT

WORKOUT

# VITALITEIT

Hoe vitaal ben jij?

Als je vitaal leeft, kun je zo veel mogelijk uit het leven halen. En heb je zo min mogelijk stress. Je lichaam vitaal maken en houden, doe je door gezond te eten, meer te bewegen en beter te slapen. Daarmee gaan we aan de slag!

---

We starten de WorkOut met drie filmpjes die je als vertrekpunt kunt gebruiken. Deze kan je laten zien als voorbeeld, ter inspiratie of vermaak.

**Voorbeeld 1: WAT IS GEZOND?**

“Er wordt zoveel beweerd dat je door de bomen het bos niet meer ziet”, stelt culinair journaliste Karin Luiten in dit fragment. Ze zit aan tafel met The Green Happiness die duidelijk heel anders denken over ‘Gezond eten’.

<https://www.youtube.com/watch?v=MHgjsPouKbA>

Totale duur filmpje: 3 minuten

**Voorbeeld 2: VROEGE VOGEL OF NACHTBRAKER?**

Een goede nachtrust is belangrijk. Maar waar de een met de kippen op stok gaat, is de ander pas moe als de haan begint te kraaien. We hebben dus allemaal een eigen bioritme, maar ken jij die van jou? Dit filmpje laat overzichtelijk zien hoe het zit met vroege vogels en nachtbrakers.

<https://www.youtube.com/watch?v=BPJ0729NVjw>

Totale duur filmpje: 3 minuten

**Voorbeeld 3: NIET AAN, MAAR OP DE LOPENDE BAND**

‘Stilzitten is het nieuwe roken’. We horen steeds meer over het negatieve effect van de hele dag achter je bureau zitten. Dit fragment laat zien hoe sommigen dat proberen op te lossen.

<https://www.youtube.com/watch?v=tyneXI8zmvI>

Totale duur filmpje: 3 minuten

**TIJD VOOR STAP 2.**

We gaan bij iedereen peilen hoe zij zelf denken over het onderwerp. Om van elkaar te leren delen we de antwoorden met elkaar. Hieronder wordt de oefening uitgelegd

---

**1 Tegeltjeswijsheid**

In deze WorkOut behandelen we een uitspraak van Tom Rath, auteur van het boek 'Eet, beweeg, slaap'. Het gaat over volhouden. Welke goede voornemens had jij in het verleden op het gebied van eten en bewegen? Waren daar kleine of grote veranderingen voor nodig? Hoelang hield je het vol? En met deze uitspraak in je achterhoofd, wat zou je de volgende keer anders doen? Onderstaande spreuk laat mensen nadenken over het onderwerp: 'vitaliteit'. Deze oefening levert het meest op als mensen eerst voor zichzelf een reactie opschrijven. Bespreek daarna de reacties centraal.

*“Even if people just change two or three things that they are able to sustain over time, it makes quite a difference eventually.”*

**2 Ben jij vitaal?**

Vitaal zijn is eigenlijk de tegenhanger van een burn-out. Om na te gaan of jij vitaal bent, vraag je dan af of je regelmatig stress hebt. Zorgt stress voor klachten bij jou en hoe vaak? Vitaal zijn heeft een positief effect op jouw (werk)plezier en productiviteit. De belangrijkste elementen van lichamelijke vitaliteit zijn bewegen, eten en slapen. Daar gaan we op inzoomen. Neem 20 minuten de tijd om antwoord te geven op deze vragen.

---

---

---

---

---

## Inventarisatie

**A.** Iedereen beantwoordt individueel onderstaande volgende vragen. Schrijf de antwoorden op en bespreek ze daarna in onderdeel B met elkaar.

- Geef je eigen vitaliteit een cijfer tussen de 1 en 10.
- Breng je eetpatroon globaal in kaart. Ga eens bij jezelf na: hoe gezond eet je?
- Wat zijn jouw valkuilen? Zijn dat die tien koppen koffie op het werk? Of 's avonds nog die zak chips?
- Hoe zorg jij ervoor dat je gezondere keuzes maakt?
- En waar ben je juist blij mee?
- Hoe vaak beweeg je wekelijks? En op het werk? Beweeg je graag?
- Hoe vaak wil je bewegen, maar lukt het niet? En wat is hiervan de oorzaak? Bedenk eens hoe jij op een makkelijke manier meer kan bewegen op een dag.
- Wat past er in jouw ritme?
- Hoe vaak kijk je nog tv of op je telefoon als je al in bed ligt?
- Slaap je meer of minder dan acht uur per dag of nacht?
- Maak de balans eens op: hoe productief ben jij op je werk als je de dag ervoor een gebroken nacht hebt gehad. En vergelijk deze eens met een dag na een 'normale' nachtrust?

**B.** Vergelijk de antwoorden met de hele groep. Zijn er duidelijke overeenkomsten of juist verschillen?




---



---



---



---

Als je vitaal bent, kun je meer uit je leven halen en stress gerelateerde klachten verminderen. Om lichamelijk fit en energiek te worden, kijk je naar je eet-, slaap- en beweegpatroon. Leg hier de focus op. De kleinste veranderingen hebben dan een groot effect. Het resultaat: meer power, productiviteit en plezier.

---

### 1 GEZOND ETEN

Voedseladviezen zijn vaak tegenstrijdig en we richten ons met diëten vaak op de korte termijn. Maar wat is op lange termijn gezond? Het Voedingscentrum is met de 'Schijf Van Vijf' algemeen onze rots in de branding. Het is een richtlijn die jij naar eigen invulling kunt aanpassen op jouw levensstijl. Goede gewoonten in combinatie met de juiste voeding voorkomt de gevreesde afterlunchdip en weerhoud je ervan te vervallen in ongezonde eetgewoonten.

### 2 BETER SLAPEN

De een gaat het liefst vroeg en de ander zo laat mogelijk naar bed. We hebben allemaal een ander bioritme. Pas jij je aan op jouw ritme, dan word je nog productiever. Maar avond- of ochtendmens; acht uur slaap is heilig. Daarnaast is het belangrijk dat je hoofd leeg is voordat je gaat slapen. Met regelmaat en reinheid rust je nog beter uit.

### 3 MEER BEWEGEN

Hoeveel beweeg je daadwerkelijk? En beweeg je genoeg? Hier is een norm voor: de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Om meer te bewegen, hoef je echt niet altijd te zweten in de sportschool. Ook een keertje extra tuinieren of de trap nemen helpt je letterlijk vooruit. Tijdens kantooruren is het belangrijk dat je een goede houding aanneemt en voldoende afwisselt. Door meer te bewegen, slaap je 's nachts beter en maak je de volgende dag betere keuzes op het gebied van eten en bewegen. En dan is de vitale cirkel weer rond.

Omdat we nu weten wat vitaliteit is, wordt het tijd om zelf aan de slag te gaan. Leer jouw eet-, beweeg- en slaappatroon beter kennen. Pas onze praktische tips toe en ontdek hoe je met kleine veranderingen grote resultaten boekt. Zo voel jij je fit en energiek. Volg de online training 'Vitaliteit' en maak in ieder geval één GO!- opdracht (je mag er natuurlijk altijd meer maken).

- 1 VOLG DE TRAINING 'VITALITEIT' EN MAAK AANTEKENINGEN VAN DE PUNTEN DIE JIJ BELANGRIJK VINDT. DOE DE GO OPDRACHT VAN BLOK 2 EN HOUDT EEN SLAAPDAGBOEK BIJ.**
- 2 OMSCHRIJF IN HET SLAAPDAGBOEK WELK BIORITME JIJ HEBT. HOE KAN JIJ JE HOOFD NOG BETER LEEGMAKEN? EN HOE KAN JE SLAAPKAMER NOG BETER WORDEN INGERICHT?**
- 3 PROBEER DIE VERBETERINGEN EEN WEEK UIT. MERK JE VERSCHIL? SCHRIJF DIE VERSCHILLEN OP EN BESPREEK ZE MET JE COLLEGA'S. WELLICHT HEBBEN ZIJ NOG ANDERE TIPS EN KAN JE ELKAAR HELPEN.**

---

## Goed om te weten

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat multitasken niet goed is als het gaat om efficiëntie. Maar op het gebied van vitaliteit is niets minder waar. Juist door te focussen op eten, slapen én bewegen, krijg jij het fitte en energieke lijf dat je wilt.

Ook verlagen deze drie dingen je stressniveau.

Jij haalt kortom meer uit het leven. Dat heeft niet alleen effect op jou, maar ook op je directe omgeving.

Tom Rath beschrijft dat als volgt in zijn boek: 'Eet, beweeg, slaap'.

"Half an hour of exercise in the morning makes for better interactions all day. Then a sound night of sleep gives me energy to tackle the next day. I am a more active parent, a better spouse, and more engaged in my work when I eat, move, and sleep well."

In de terugkomsessie evalueren we aan de hand van drie stappen hoe de uitvoering van de thuisopdracht voor jou is gegaan.

---

**1 WELK ONDERDEEL VAN DE VIJF MODULES VOND JE HET INTERESSANTST?**

Welke punten neem je mee en zou je willen toepassen?

Wat wil je nog meer leren over vitaliteit?

**2 HOE VERLIEP DE THUISOPDRACHT? WAT HEB JE GELEERD?**

**3 HEB JE HET IDEE DAT JE NA HET VOLGEN VAN DE TRAINING EN HET MAKEN VAN DE OPDRACHT VITALER KUNT LEVEN?**

Welke tips, inzichten of instructies uit de training vond je het meest bruikbaar?

---

## Tot slot

Vitaal leven gaat om veranderingen aanbrengen die je op de lange termijn goed zullen doen. Tegelijkertijd houdt dat ook in dat je slechte gewoonten moet afleren en verleidingen weet te weerstaan. Dat is voor de een makkelijker dan voor de ander. Sommige slechte gewoonten die we hebben, voeren we op de automatische piloot uit. Kijk daarom kritisch naar je eigen gedrag op het gebied van eten, slapen en bewegen en pak die slechte gewoonten aan.

Dat kan volgens Jerome Hines, een beroemde operazanger die decennia zong bij het Metropolitan Opera House in Amerika, maar op één manier: “The only proper way to beat bad habits is to replace them with good ones.”



**SAMwerkt.nl**