

M3

MIND BODY POWER plan

Slaap & herstel



zzz

01

MBP plan | module 3



Inhoud

Waarom zijn slaap & herstel belangrijk?

Te weinig slapen

Herstel in de praktijk

Fasen van slaapcyclus

Slapen en bewegen

Praktische tips

**"Slaap is meest
onderschatte factor in
gezondheidsplaatje."**

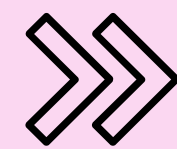
Waarom zijn slaap & herstel belangrijk?

- **VOORKOMEN VAN BLESSURES**
- **GOED VOOR JE GEHEUGEN EN FOCUS**
- **INVLOED OP JE VOEDINGSKEUZES**
- **MENTAAL STERKER**
- **OM VOORUITGANG TE BOEKEN**

02

1. Voorkomen van blessures

- als je sport, maak je kleine scheurtjes in je spieren
- deze scheurtjes herstellen en maken je spieren sterker
- dit proces ervaar jij als stijfheid

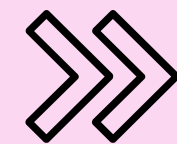


Enorm belangrijk om dit proces zijn gang te laten gaan

- je spieren hebben tijd nodig om sterker te worden
- zo voorkom je blessures en overbelasting

2. Voor je geheugen en focus

- het is niet alleen de duur maar ook de diepte van je slaap dat belangrijk is
- je hippocampus (speelt belangrijke rol bij dingen onthouden) heeft diepe slaap nodig om alles te herorganiseren
- als dit deel 'fris' is, kan je dingen beter opslaan in je brein



slaap is belangrijker dan het leren zelf

- 's nachts stellen je hersenen de chaos in je hoofd weer op orde
- je legt ervaringen en prikkels vast in diepere hersenlagen
- brein voert afvalstoffen af die je gedurende dag opbouwt

3. Invloed op voedingskeuzes

- toename hongerhormoon ghreline
- daling verzadigingshormoon leptine



wie slechter slaapt, eet over algemeen meer en ongezonder

- uit hersenscan met proefpersonen blijkt dat een slaaptekort leidt tot: hogere waardering van eten, meer goesting in calorierijke voeding, verlaagde impulscontrole

4. Mentaal sterker

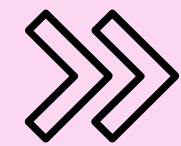
- sterkere mentale ingesteldheid
- positievere kijk op het leven
- minder gevoelens van angst en depressie



verhoogde stresslevels bij slaaptekort of slecht slapen

- piekeren in bed hangt vaak samen met slecht slapen, en zo dus ook met stress

5. Om vooruitgang te boeken



Je kan je dus wel voorstellen dat slaap en herstel heel belangrijk is om op eender welk vlak vooruitgang te boeken.

Wat gebeurt er als je te weinig slaapt?

- **VERSTOORT BIOLOGISCH RITME**
- **MEER KANS OP ZIEKTES**

1. Verstooort biologisch ritme

- = interne klok die aangeeft wanneer we willen slapen, eten enz.
- 24-uurs ritme is belangrijk voor goed functioneren van je lichaam
- je biologisch ritme stuurt je hormoonhuishouding
 - groeihormoon (versterken spieren)
 - cortisolhormoon (veroorzaakt ontstekingen)



iedereen heeft ander ritme en andere slaapbehoeften

2. Verhoogt kans op ziektes

- » » wie slecht/te weinig slaapt heeft een minder goed immuunsysteem

Herstel in de praktijk



1. MINSTENS 1-2 RUSTDAGEN PER WEEK

- waarvan 1 complete rust
- waarvan 1 actief herstel kan zijn (wandelen, stretchen..)
- actief herstel = bewegen aan lage intensiteit
- goede doorbloeding, stimuleert herstel

2. EVEN NADENKEN BIJ STIJVE SPIEREN

- je weet nu wat er in je lichaam aan het gebeuren is als je stijf bent
- geen goed idee om bij extreme stijfheid te gaan sporten
- lichte stijfheid is oké

3. JUUST EN VOLDOENDE ETEN NA SPORTEN

- geef je spieren de juiste nutriënten om te kunnen herstellen
- na een zware training lange tijd niet eten = geen goed idee

4. VOLDOENDE DRINKEN NA SPORTEN

- je lichaam hydrateren is heel belangrijk bij herstel

5. LET OP MET ALCOHOL

- je hier gewoon bewust van zijn is al voldoende
- zwaar trainen en daarna in de apero vliegen = ook geen goed idee
- je spieren gaan een stuk slechter herstellen

6. SLAPEN

- slaap minstens 7-8/nacht voor een goed herstel van je spieren

Fasen van slaapcyclus

NON-REM SLAAP

INSLAAP-
FASE

FASE 1

Heel kort. Tussen slapen en wakker zijn. Je kan nog reageren.

LICHTE
SLAAP

FASE 2

Je slaapt, maar niet diep.

OVERGANGS-
FASE

FASE 3

Spiëren ontspannen, overgang naar diepe slaap.

DIEPE
SLAAP

FASE 4

Fysieke rust en herstel.

Fasen van slaapcyclus

REM SLAAP

FASE 5

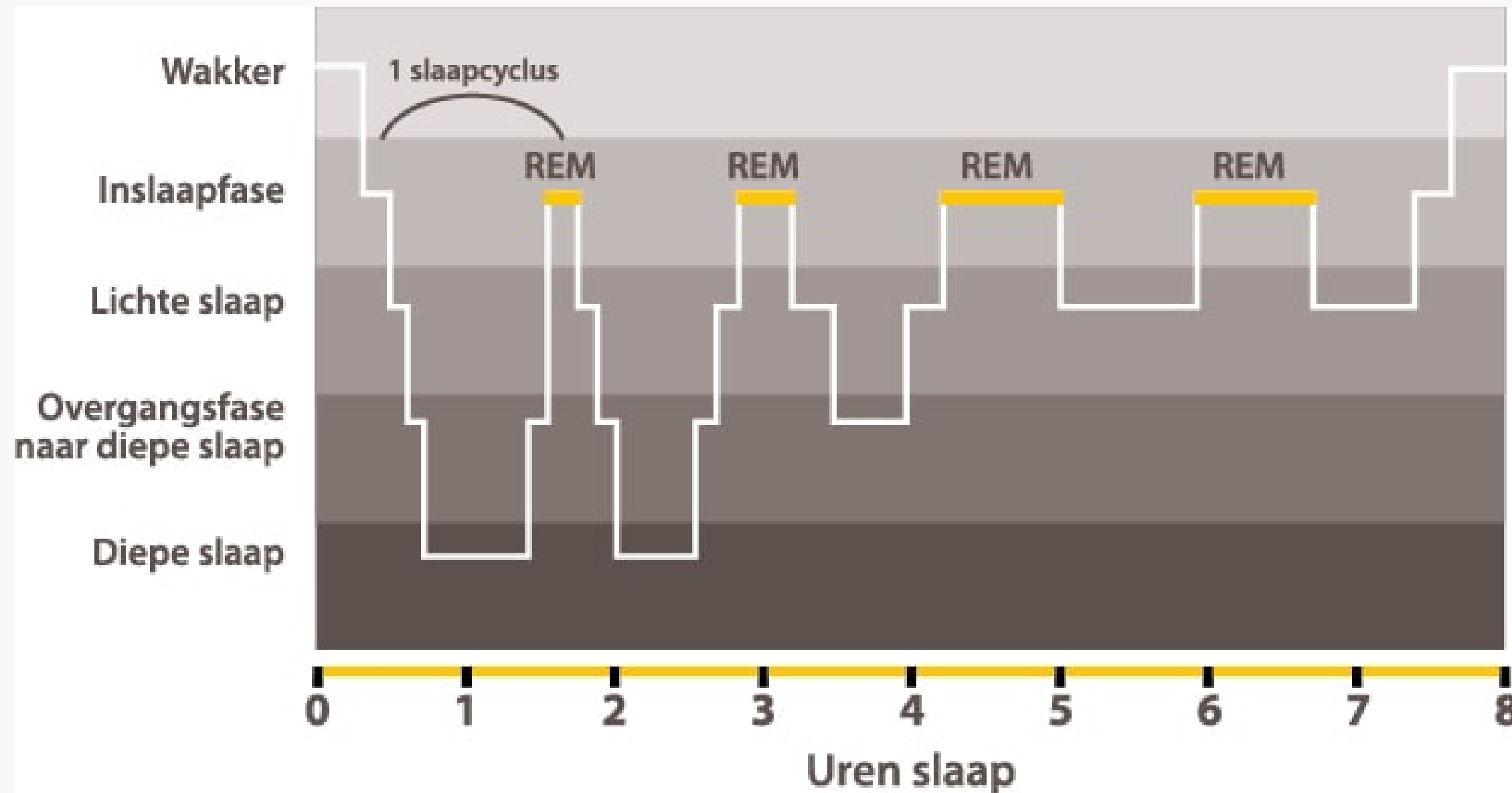
- Rapid Eye Movement
- hersenen zeer actief
- voorkomen van dromen
- verwerking van informatie

➤ na fase 5 (onbewust) even wakker en begint cyclus opnieuw

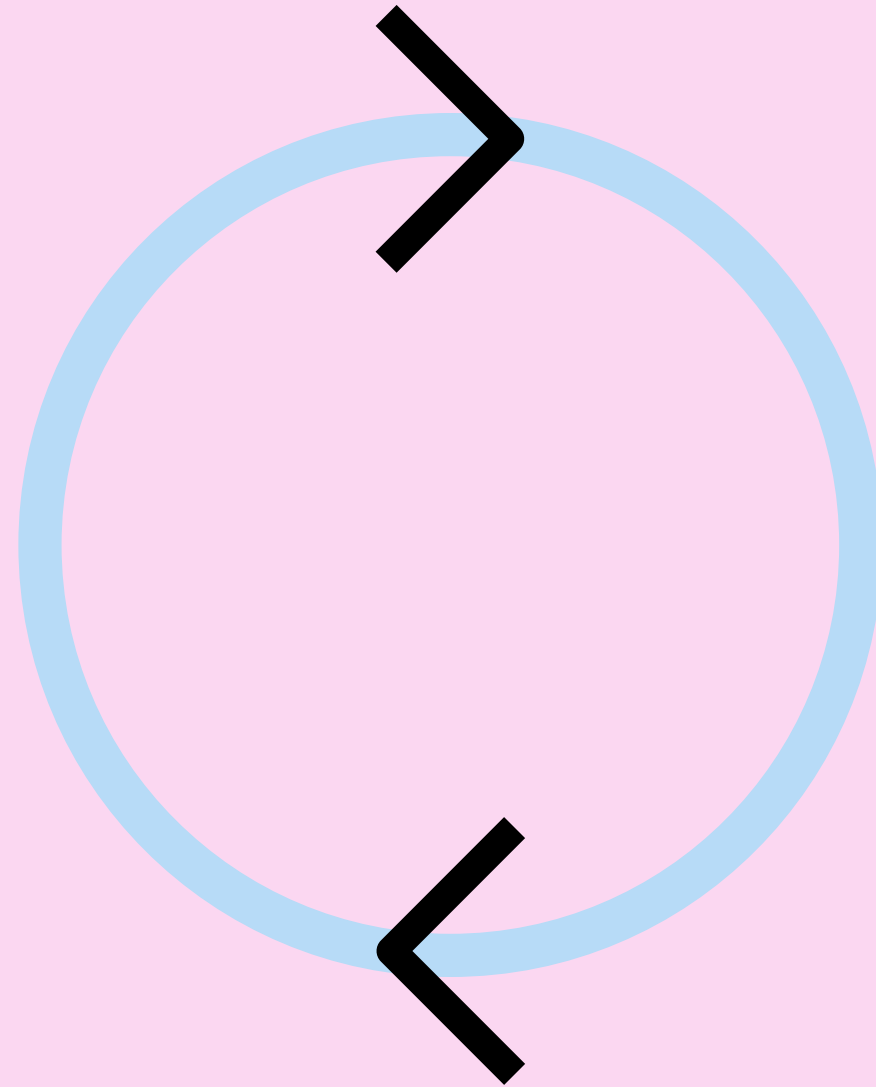
➤ eerste slaapcycli meer diepe slaap, laatste slaapcycli langere REM-slaap

16

Fasen van slaapcyclus



De fasen van de slaapcyclus | Dorsoo



Sporten en slapen

Wie meer beweegt, heeft meer slaap nodig.

Wie slecht slaapt, heeft er baat bij te sporten. Je geraakt sneller in slaap als je veel beweegt.

Wie te veel beweegt, slaapt slechter.



Tips voor een betere nachtrust

1. Geen gsm in de slaapkamer
2. 1 uur voor slapengaan geen nieuwe info
3. Zorg voor een goed verluchte kamer
4. Zorg voor een frisse kamer (18-20 graden)
5. Zorg voor een donkere kamer
6. Breng regelmaat in je slaap
7. Slaapkamer is voor seks en slapen, niet voor werken en TV (mentale klik)
8. Ontwikkel een avondroutine





9. Eet niet te zwaar vlak voor je gaat slapen
10. Mik op 8u slaap per nacht
11. Let op met cafeïne en alcohol
12. Doe ademhalingsoefeningen
13. Zorg overdag voor een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning
14. Probeer 2u voor je gaat slapen niet meer te sporten
15. Let op met licht

Opdracht 1

Schrijf op:

- een lijstje van de dingen die je wel en niet doet
- kies 1-2 dingen uit die je vanaf nu gaat proberen toe te passen in je dagelijks leven (je kan hier ineens je stapje van maken in je planning)

Thank you!

**PROBEER ZO GOED MOGELIJK JE
OPDRACHT(JES) TE MAKEN. DEZE
ACTIEF MEEDOEN HEEFT EEN ENORME
MEERWAARDE!**

