

FIT-TIPS VAN ONZE TALENTEN VOOR DE FEESTDAGEN

We hebben alle tips van onze sporters samengevat voor jou, zodat je volop van de feestdagen kan genieten en deze óók fit door komt. Op deze manier kan je op basis van jouw behoeften/uitdagingen kiezen welke tips voor jou van toepassing zijn.

- 1. Bepaal jouw uitdagingen voor de feestdagen.** Wanneer je op een rijtje hebt wat jouw uitdagingen worden voor de feestdagen kan je hier oplossingen voor bedenken. Uitdagingen kunnen zich op verschillende vlakken bevinden: voeding, training, rust, ritme en alle andere dingen waar jij tegen aan denk te gaan lopen.
- 2. Bepaal je doel voor de feestdagen.** Op basis van de uitdagingen die je hebt bedacht voor de feestdagen kan je doelen stellen. Wanneer je voor jezelf een duidelijk doel hebt creëer je bewustwording en maak je keuzes waar jij je goed bij voelt. Zo kan je met een gerust hart de feestdagen in gaan. Hoeveel trainingen wil je doen, op welk moment van de dag mag je iets lekkers nemen? Noem maar op.
- 3. Neem voldoende rust.** Het is fijn om de dagen vrij te zijn en neem tussen alle hectiek ook voldoende tijd om te herstellen van je trainingen. Heb je herstel nodig van de afgelopen weken? Deze twee weken zijn de uitgesproken gelegenheid om uit te rusten en herstel trainingen te houden als dit in je trainingsschema past. Vergeet niet; Herstel en rust zijn net zo belangrijk als goede trainingen.
- 4. Plannen, Plannen, Plannen!** Maak een planning voor de komende twee weken voor je trainingen. Omdat je weet dat je al je trainingen hebt gepland, kan je op de andere momenten “rustig” genieten van tijd met je familie/vrienden. Heb je geen vast trainingsschema? Vraag je coach of trainer dan om advies hoe jij het beste de feestdagen door kan komen naar jouw behoeften. Jouw behoeften moeten centraal staan; wat heeft jouw lichaam nodig en ik welk deel van het seizoen zit je etc.

FIT-TIPS VAN ONZE TALENTEN VOOR DE FEESTDAGEN

5. Maak slimme keuzes op het gebied van voeding. Rondom voeding kunnen een aantal uitdagingen liggen. Het kan lastig zijn om de juiste hoeveelheden voedingsstoffen binnen te krijgen; je ritme en soorten maaltijden zullen wat verschillen van je normale week waardoor je hier minder controle over hebt. Probeer tijdens je voedingskeuzes rekening te houden met de voedingsstoffen die je binnen wilt krijgen; zo krijg je de juiste hoeveelheid eiwitten, vetten en koolhydraten binnen.

Snack trek? Om de snack-trek te verminderen kan het helpen om je eigen, normale, eet-patroon aan te houden; zo schommelt je bloed-suikerspiegel minder. Daarbij kan je bepaalde momenten op de dag met jezelf afspreken dat je iets “lekkers” mag eten. Als je die momenten met jezelf afspreekt kan je hiernaar uit kijken en is het gemakkelijker om op andere momenten het lekkers te laten staan.

6. Informeer je omgeving. Informeer de personen in je omgeving die het eten verzorgen, zo kunnen ze rekening houden met jouw topsport-dieet. Zo kan je lekker genieten tijdens het eten. Vind je het moeilijk om alle snacks af te slaan? Vraag dan om gezondere alternatieven op tafel te zetten of neem dit zelf mee.

7. Geniet vol overgave! In je drukke (top) sport bestaan is er eindelijk tijd om samen te zijn met je naasten. Wees je bewust dat de feestdagen hier om draaien; samenzijn. Geniet van de mensen om je heen en met een goede planning van jouw uitdagingen gaan die feestdagen heel fijn zijn voor je!

FIJNE FEESTDAGEN EN EEN SUPER 2020 GEWENST!