

HEALTH & HUSTLE PROGRAM



**WEEK 19: ADEMHALING IS
LEVENSKRACHT**

Take
a deep
BREATH



01

Slaap

02

Rust is groei

03

Herstel

RECAP



Ademhaling misschien
wel het beste medicijn
ter wereld. Ademhaling
kan veel meer doen dan
‘alleen’ je in leven
houden.



“Hoe kan het dat iets simpel is, zo toegankelijk en zo effectief, voor zoveel mensen nog onbekend terrein is,”

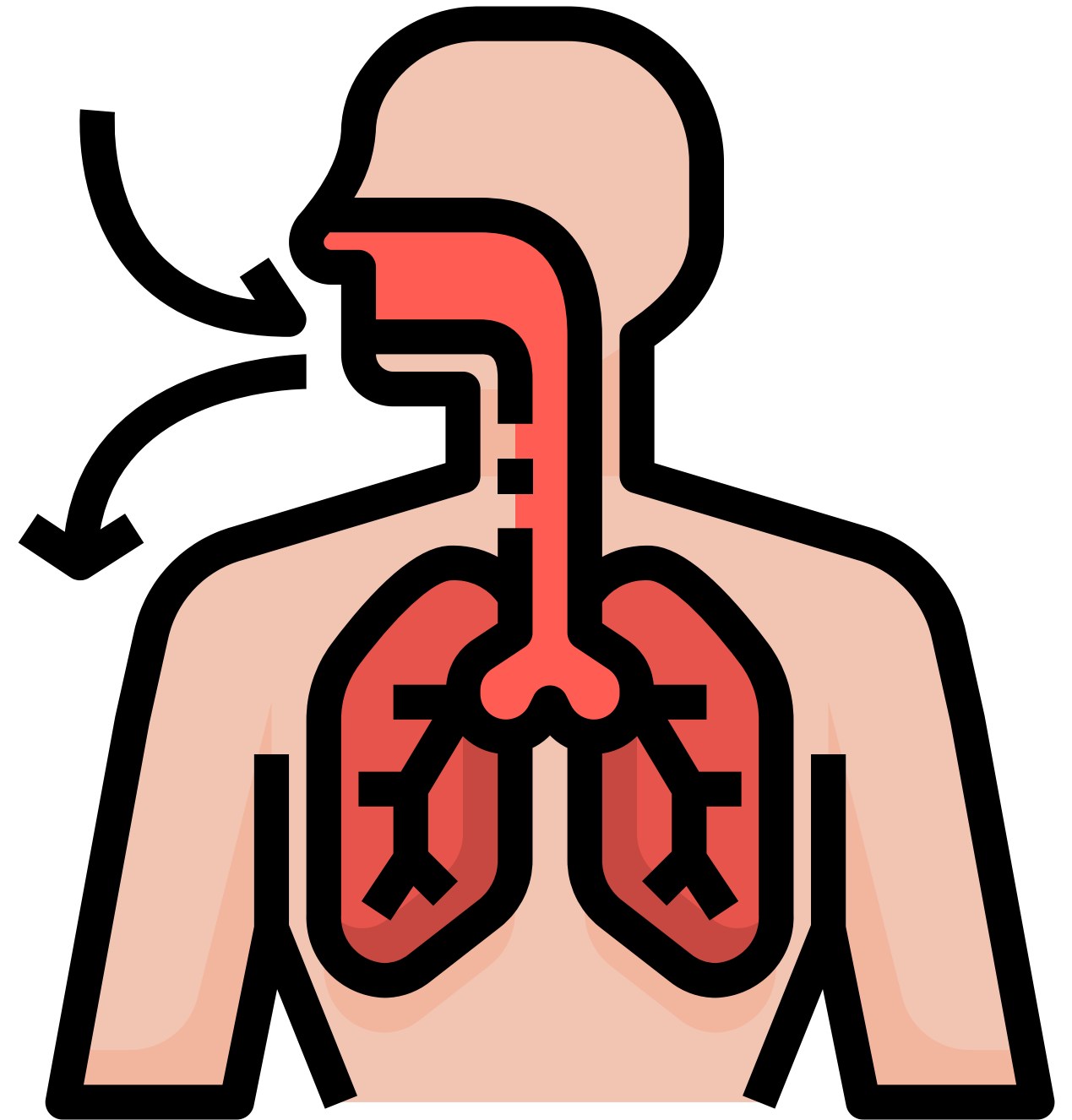
Toolbox



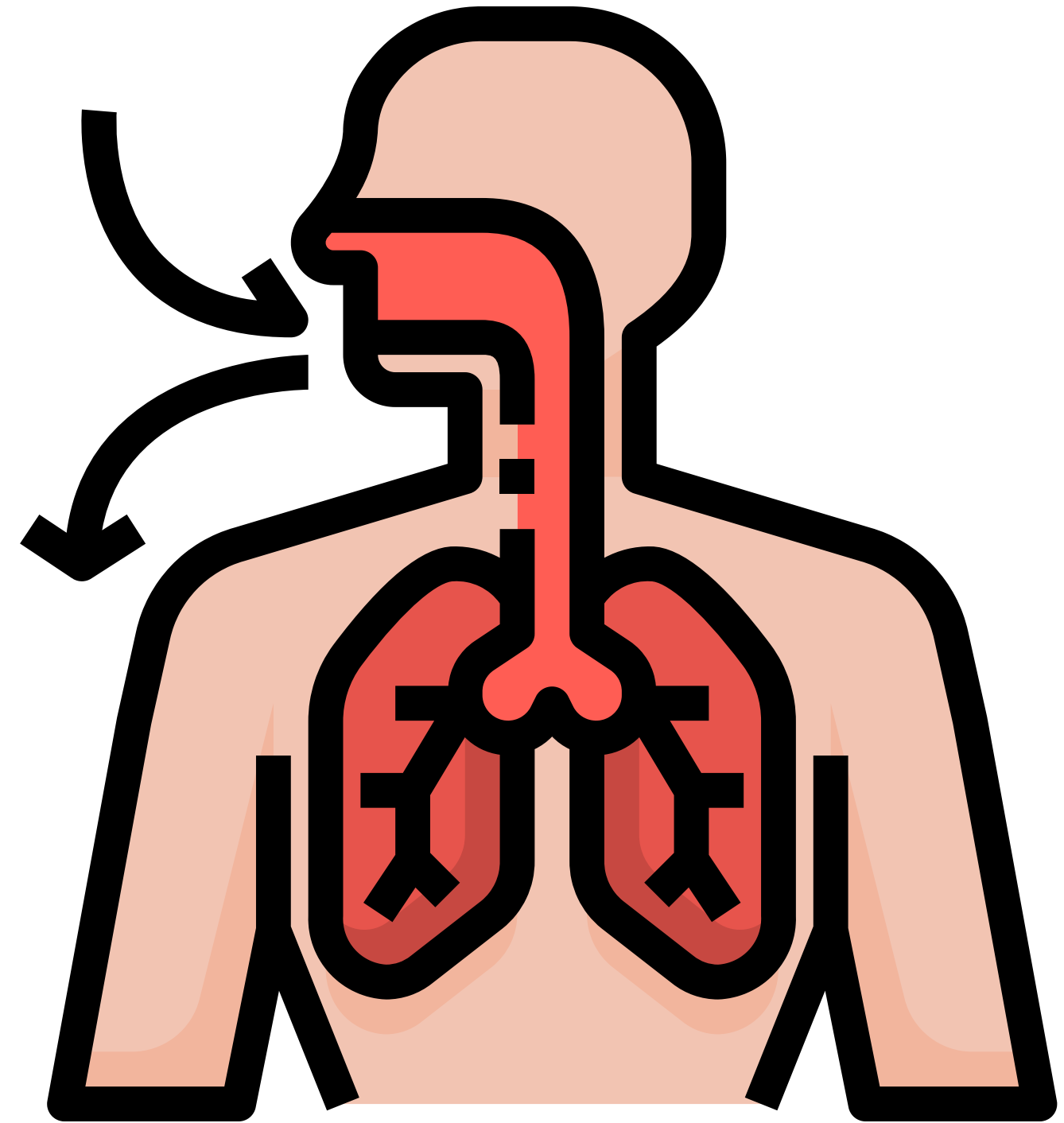
**Uw Tijd om hier
verandering in te
brengen!**



**"Van
inademing tot
uitademing"**

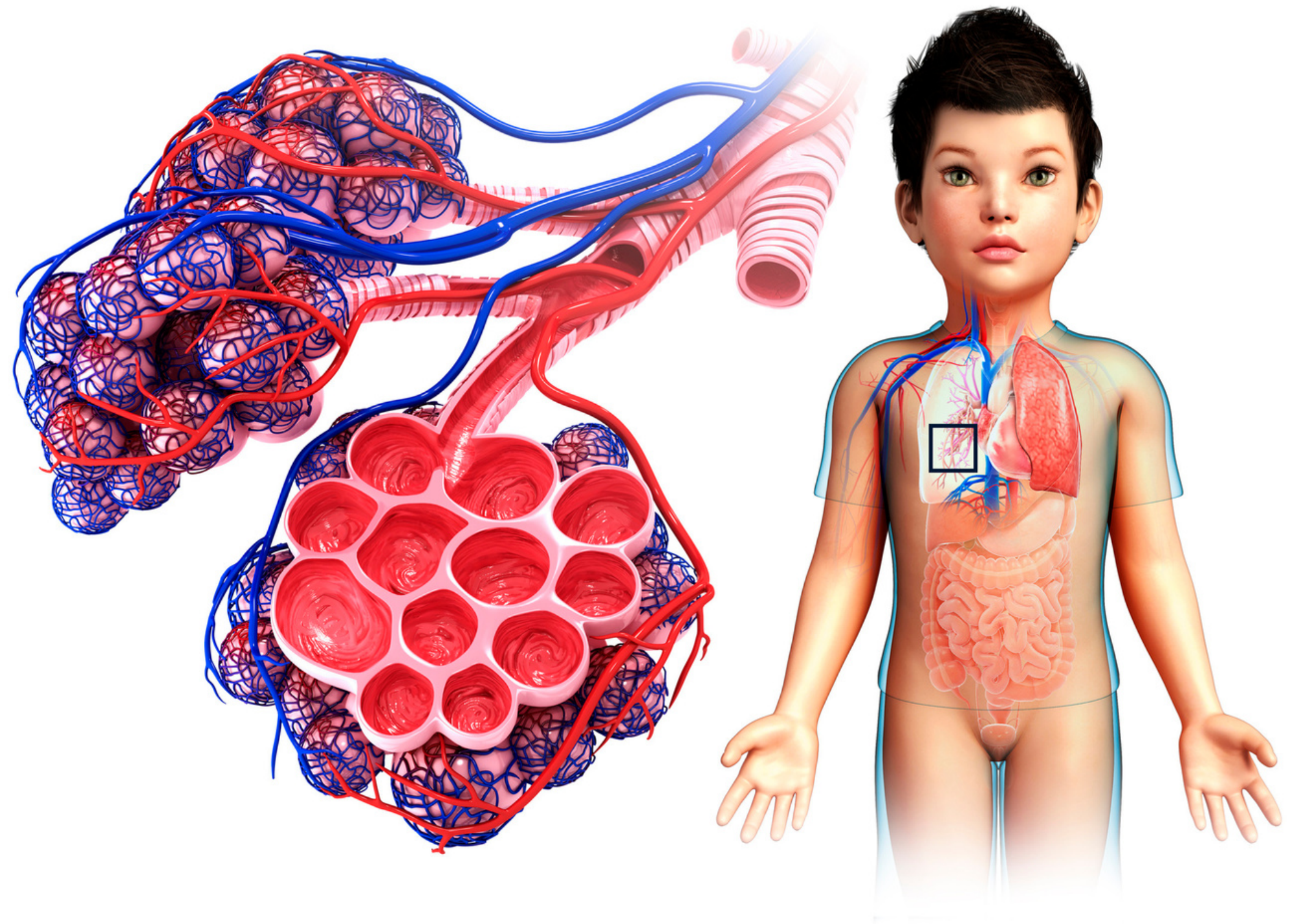


**"Van inademing
tot
uitademing"**



**"Van inademing
tot
uitademing"**

Longblaasjes

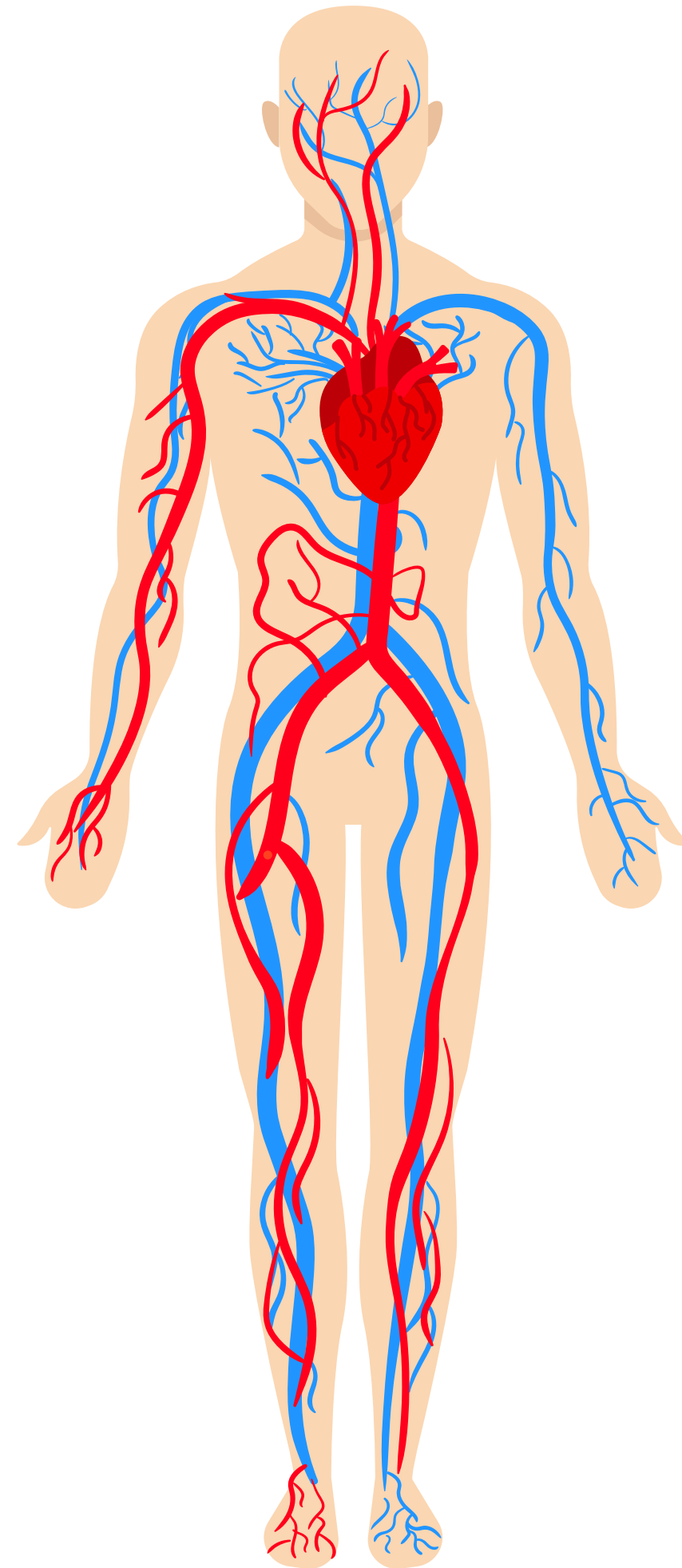


**Wat is het doel
van ademen?**



**"Van inademing
tot
uitademing"**

bloedvaten



Bewust ademen



Hoe adem jij?



Stress en ademhaling



De Impact van Stress op Ademhaling:



Verkeerde Ademhaling



Stressmanagement en Ademhalingstechnieken



Hoelang kan jij je adem inhouden?



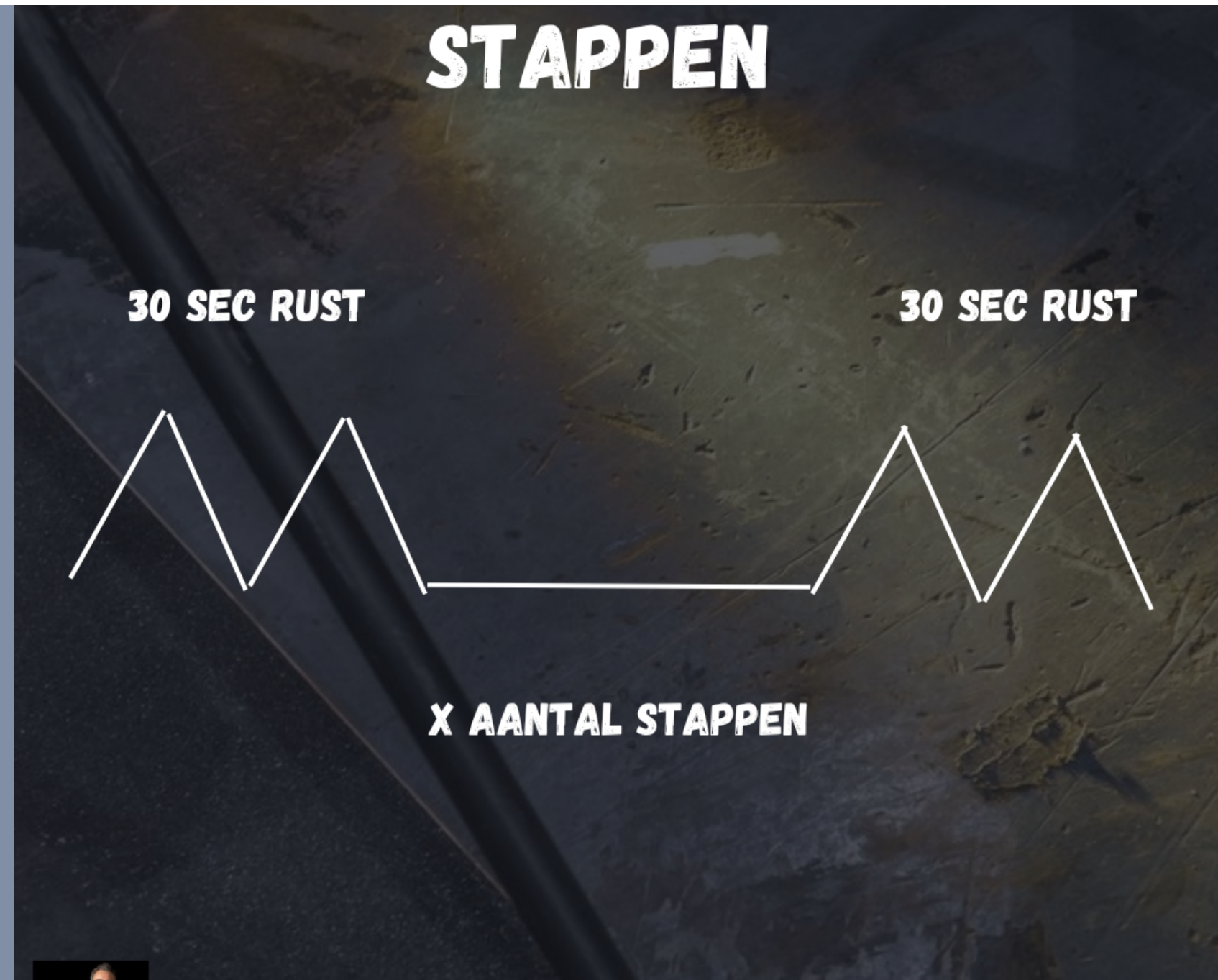
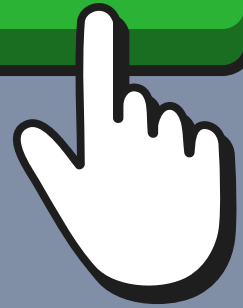
breathe

Bolt score verbeteren



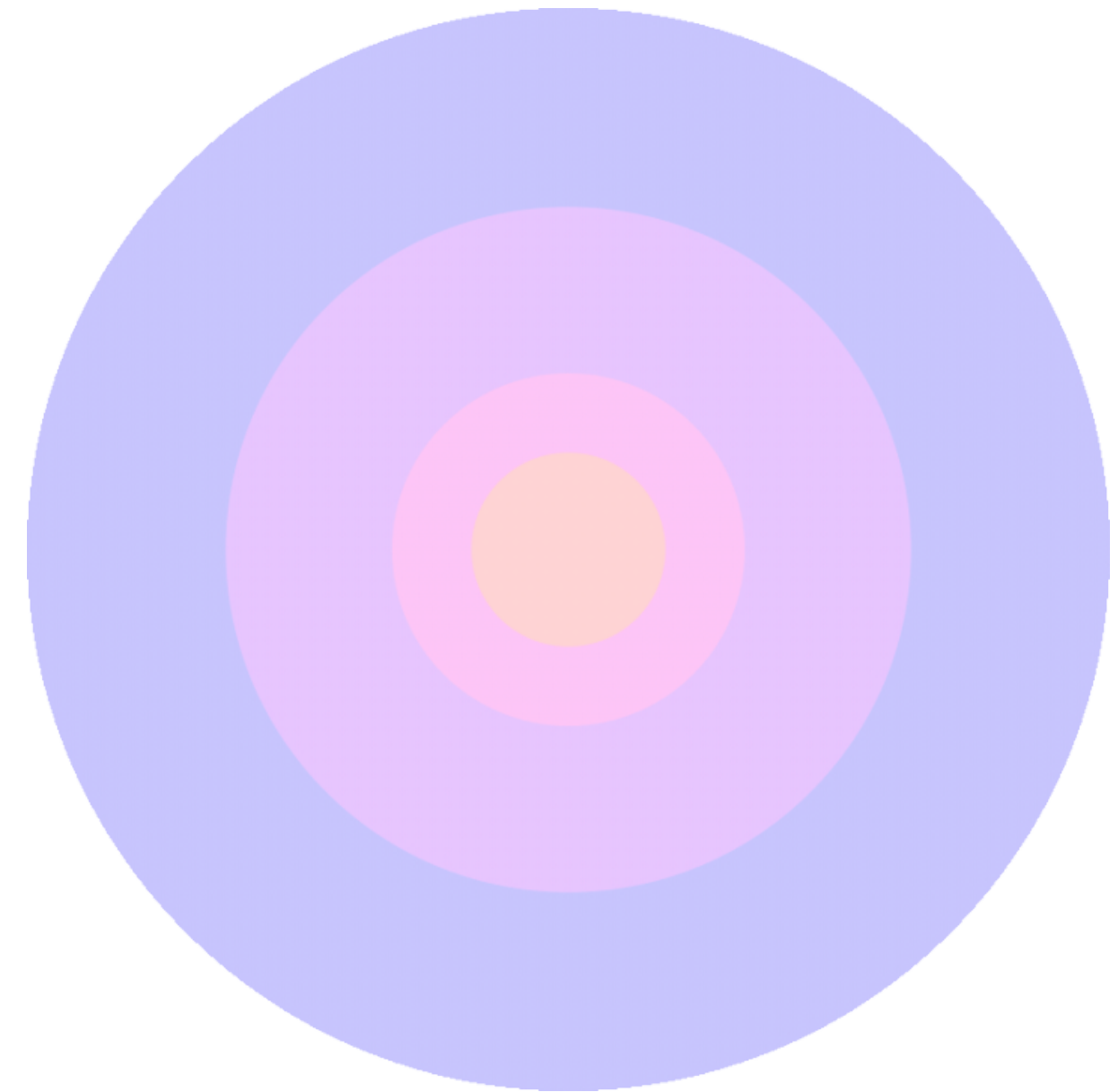
Hoe train je je CO₂-tolerantie?

IMPROVE



**Hoe train
je je
CO₂-tolerantie?**

Buteyko



“

**Quote
of the
Week**

”

**"Adem is het symbool
van leven, en als we
onze ademhaling
vertragen, vertragen
we ook de tijd."**

HOMEWORK



Neem tweemaal daags een moment om je bewust te worden van je ademhaling. Wat ervaar je tijdens het ademen?



Tel hoeveel stappen jij kunt zetten zonder te ademen.



Beluister de podcast: KUKURU #174 Kasper Van Der meulen over breathwork en vader zijn.



Doormailen naar dylan@bmorepersonaltraining.be of jouw coach binnen de week!

DANKJEWEL

VOOR JE AANDACHT!

