

POWER WOMEN

M A S T E R

C L A S S



**WEEK 20: Slaap, ademhaling en onvoorspelbaar
leven**

SLAAP

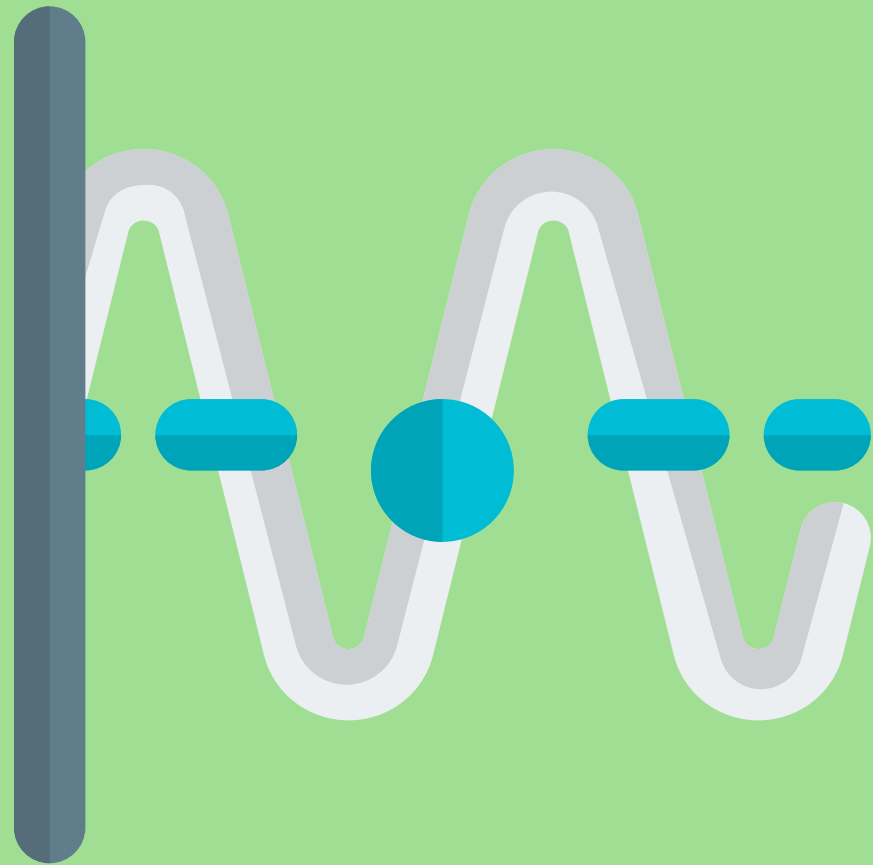
Wie slaapt er nu minimum 7 uur per nacht?



OR



Golven van slaap



Wave	Frequency (Hz)	Awareness
Delta golven	0.5 - 4 Hz	Diepe slaap
Theta golven	4 - 7.5 Hz	Lichte slaap
Alpha golven	7.5 - 12 Hz	Wakker ontspannen
Beta golven	12 - 30 Hz	Wakker gespannen

De normale slaapstructuur



**WIE KENT HET VERLOOP VAN
EEN NORMALE SLAAPCYCLUS?**

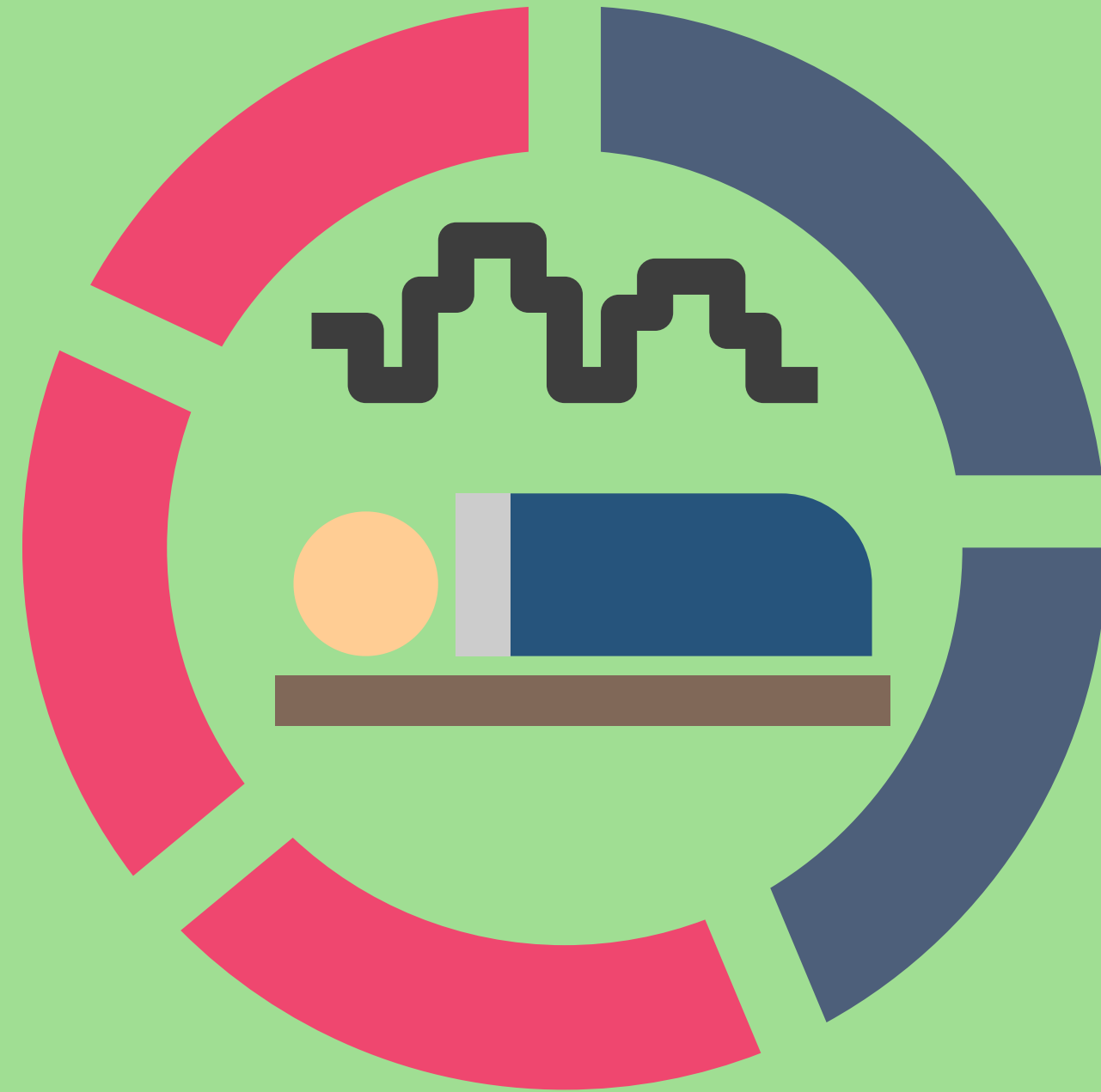


YES

OR

NO

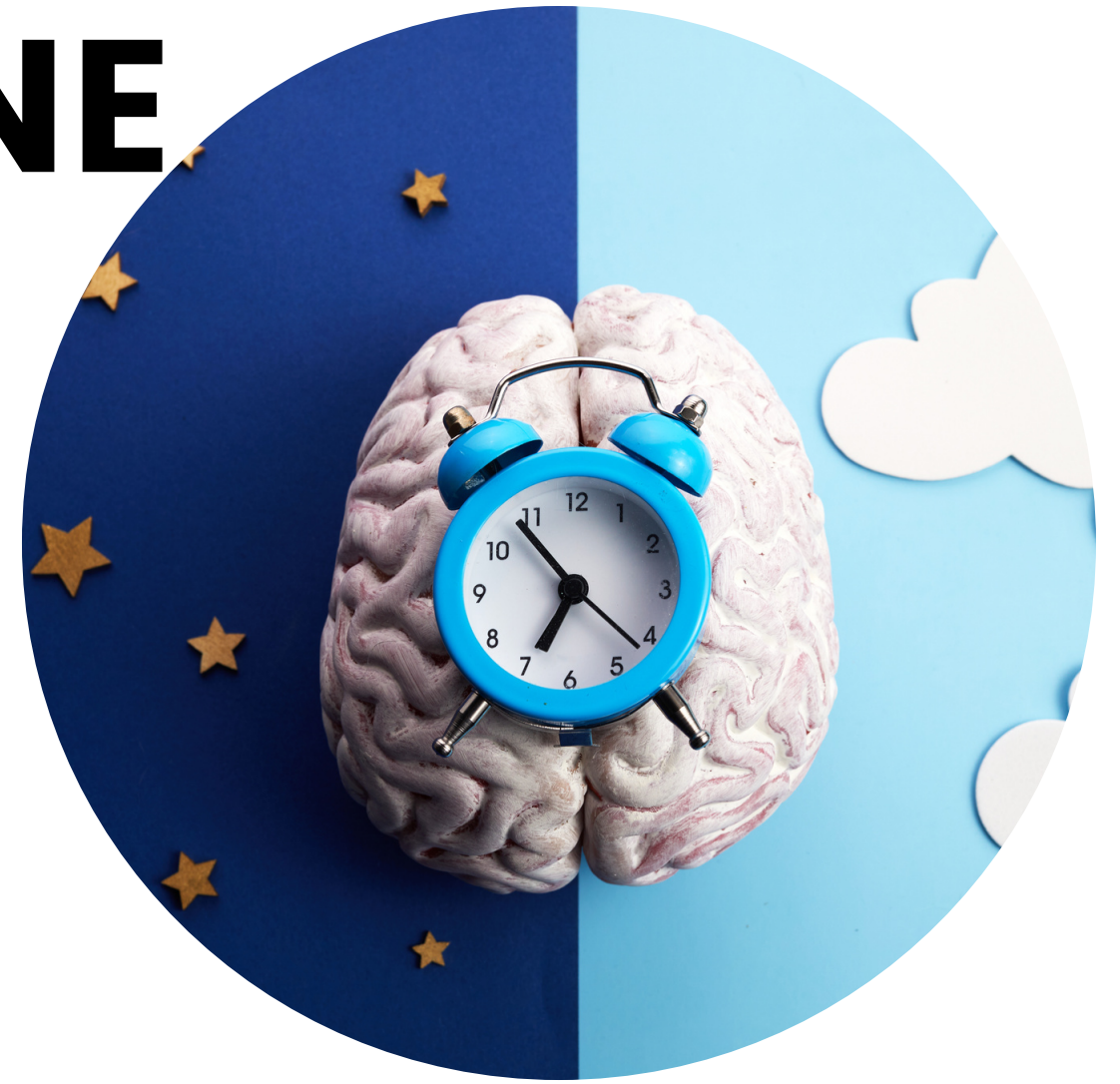
Slaapcyclus en het hypnogram



Slaap en leeftijd



WIE KENT ER CIRCADIANE SYSTEMEN?

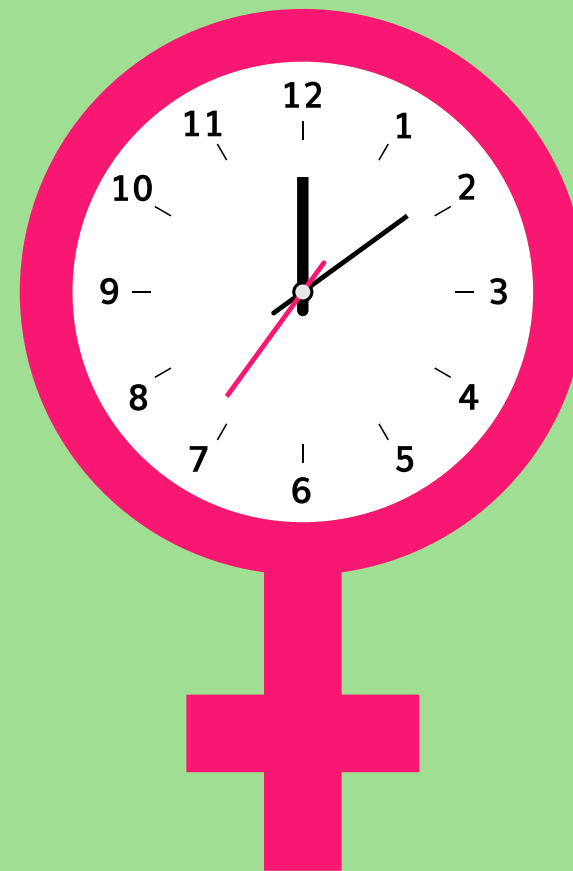


YES

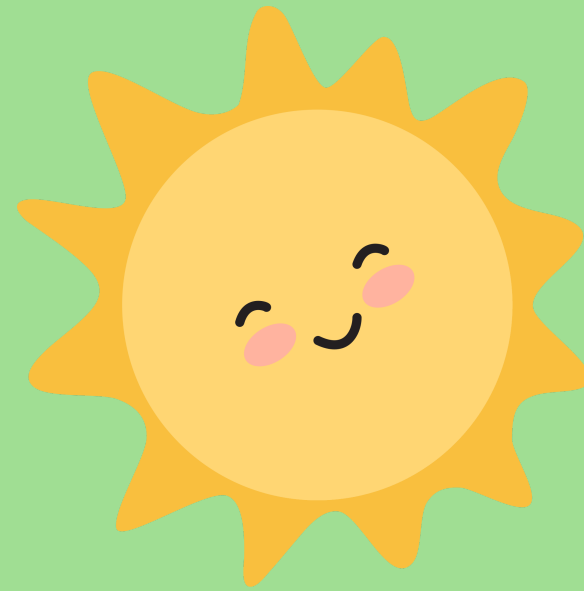
OR

NO

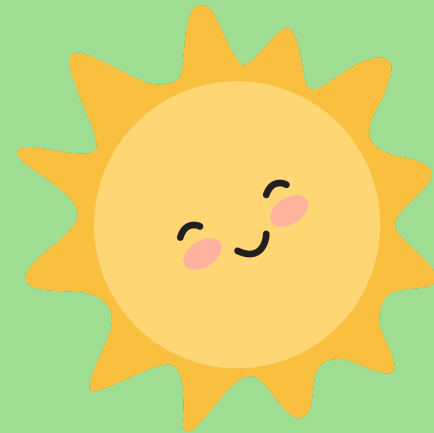
Circadiane systemen



Circadiaans ritme



Ochtend rituelen

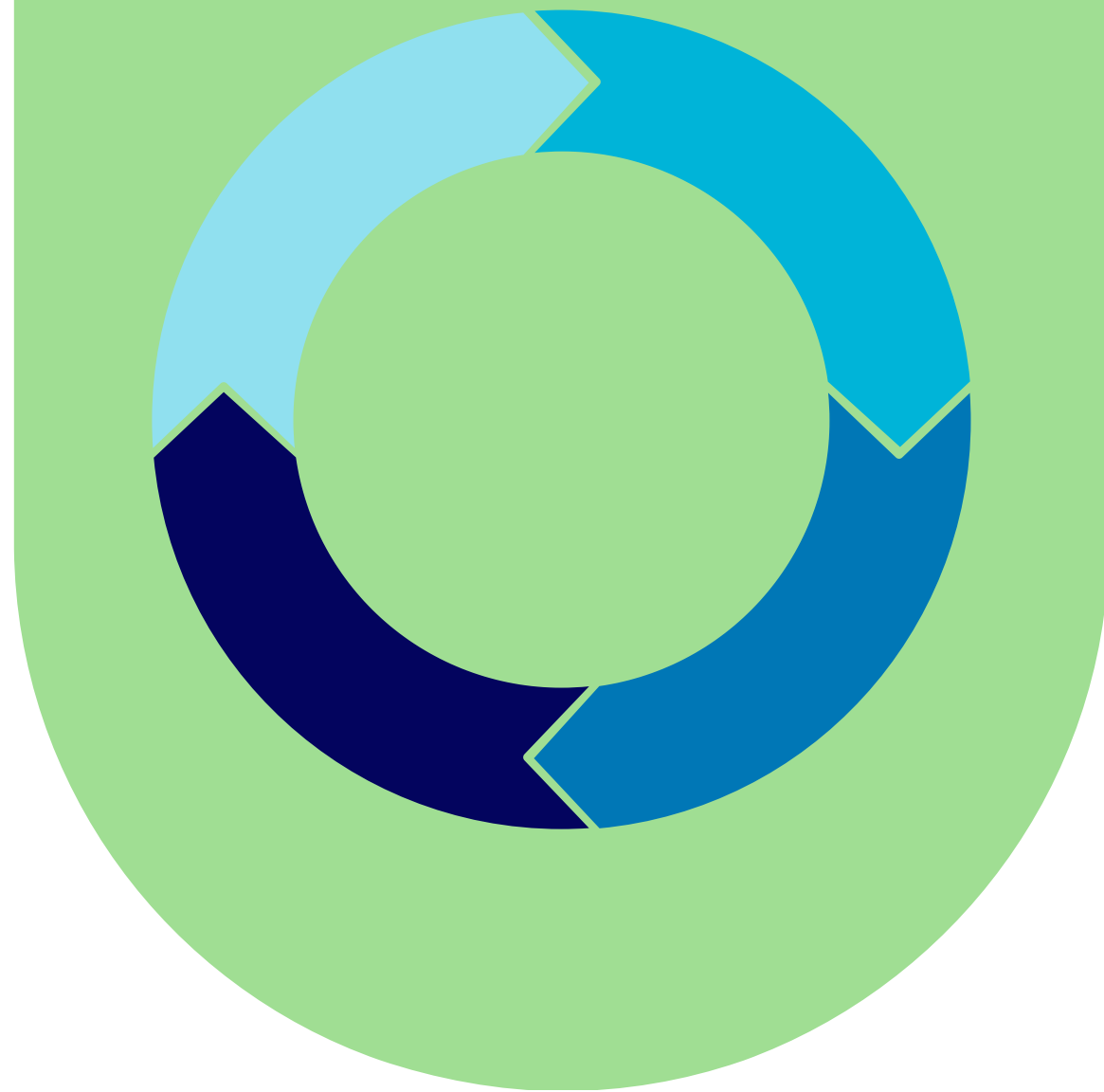


Wie weet waarom we een dipje krijgen na een maaltijd?

- Doordat je cafeïne drinkt vlak nadat je opstaat
- Omdat je lichaam dan energie nodig heeft om het eten te verteren
- Core temperatuur die zakt



Slaap-waak cyclus



Biologische klok



Zeitgebers



Individueel



Slaaphouding



- Rugligging (op je rug slapen):
- Zijligging (op je zij slapen):
- Buikligging (op je buik slapen):
- Foetushouding: (op je zij, opgekropt):

WIE DROOMT ER VAAK?



YES

OR

NO

Slaap & dromen



Wat is dromen?



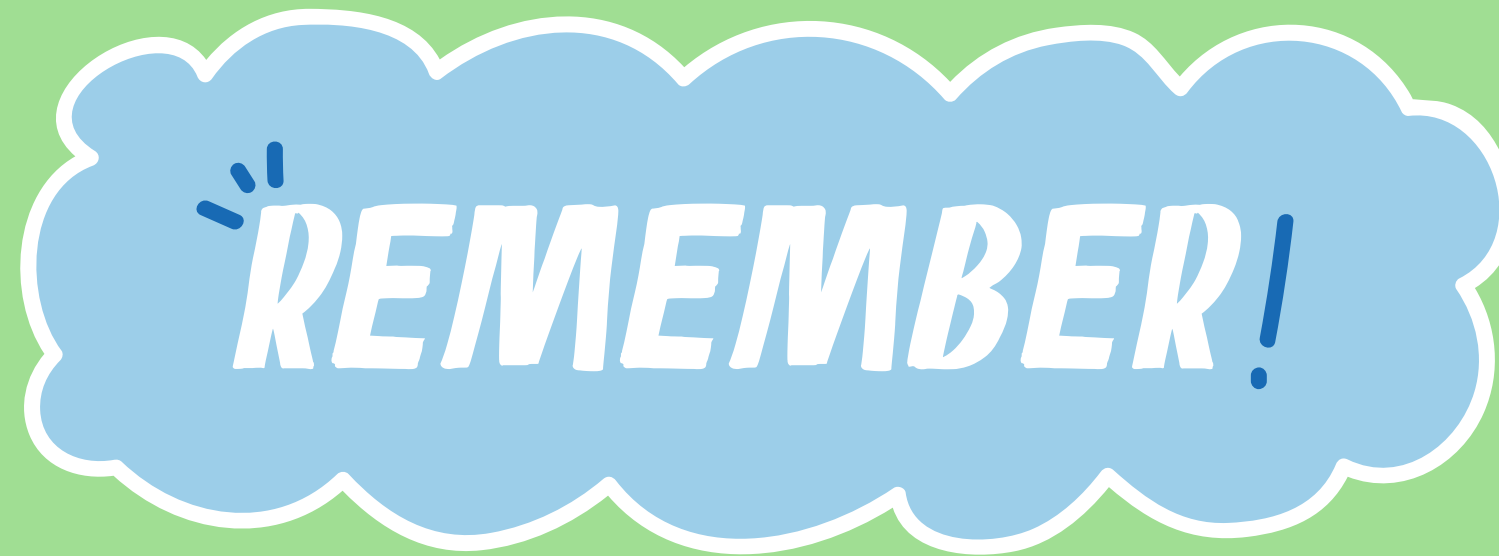
Zijn dromen nuttig?



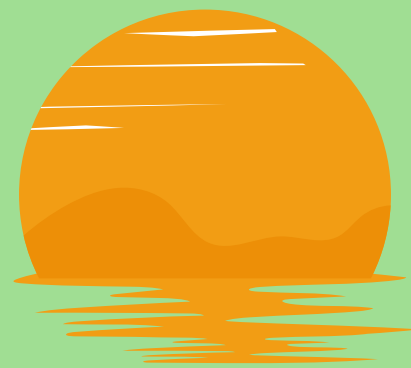
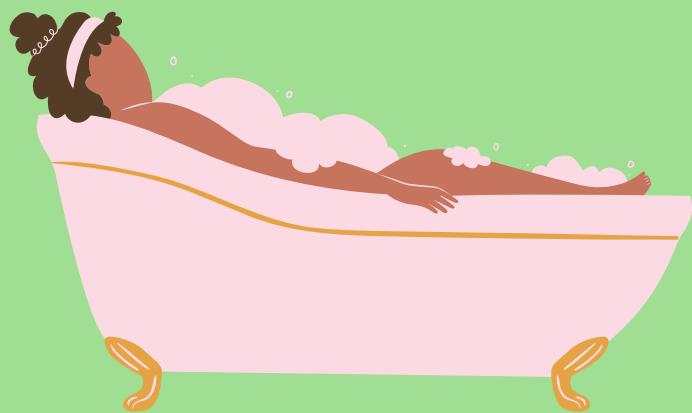
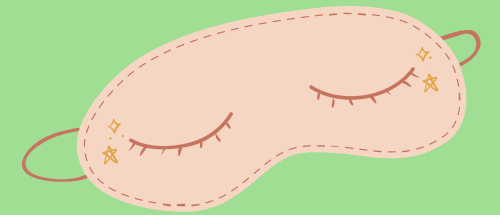
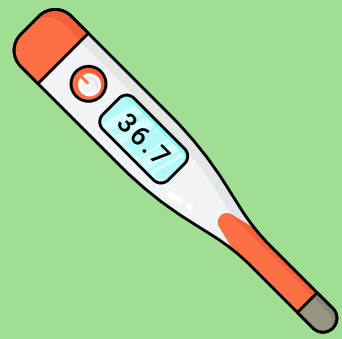
dreams

The word "dreams" is written in a playful, bubbly font. The letters are primarily yellow with a red shadow effect underneath. The word is flanked by two groups of three stars each, with one yellow star and two red stars in each group.

Dromen herinneren



Tips om beter te slapen



Tips om beter te slapen

Supplementen:



- **Myo-inositol**
- **L-Theanine**
- **Glycine**
- **Apigenine**
- **Magnesium**





**Hoe ademhaling, koude
en warmte jou meer
resultaat kan brengen.**



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

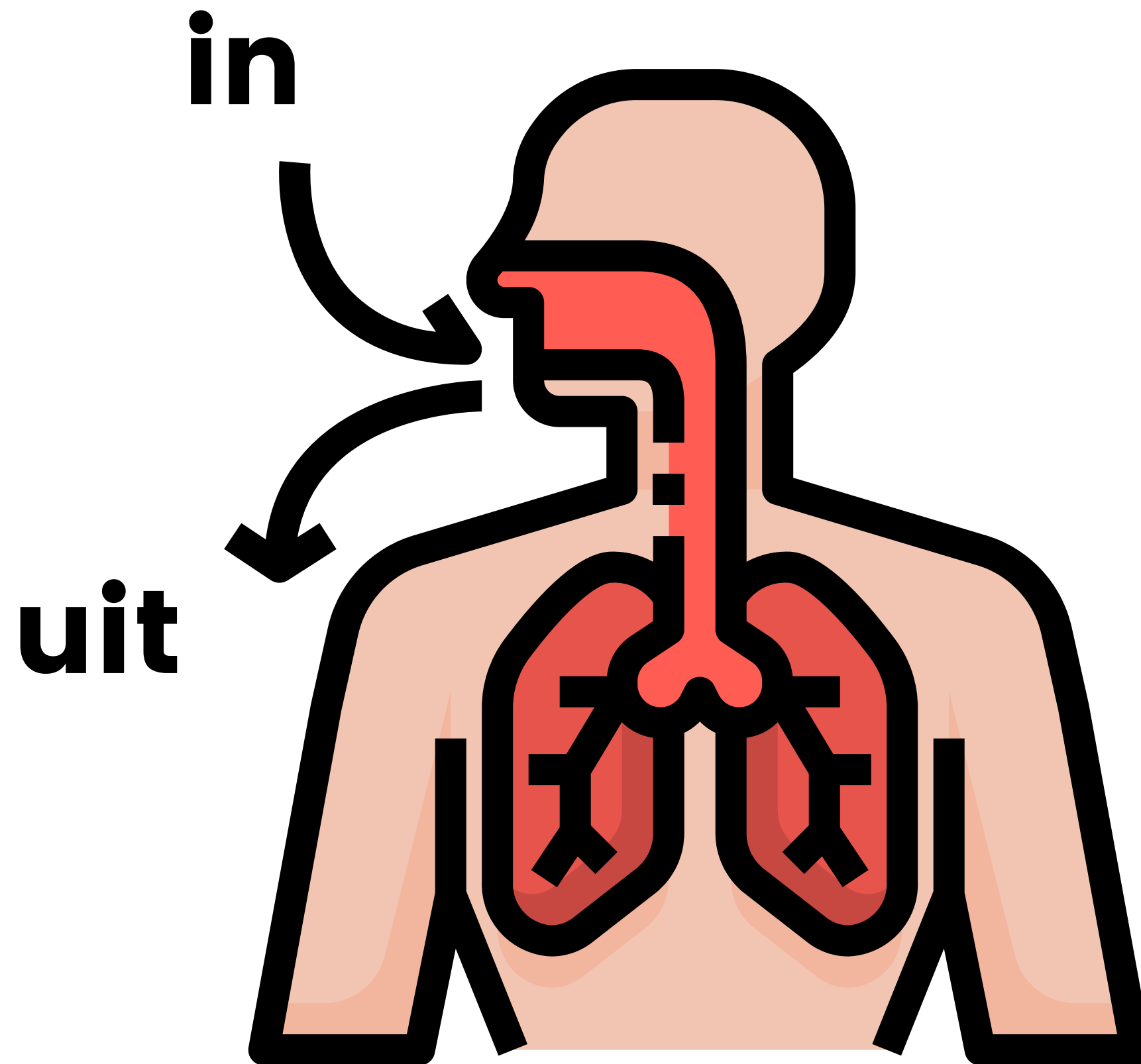
Toolbox



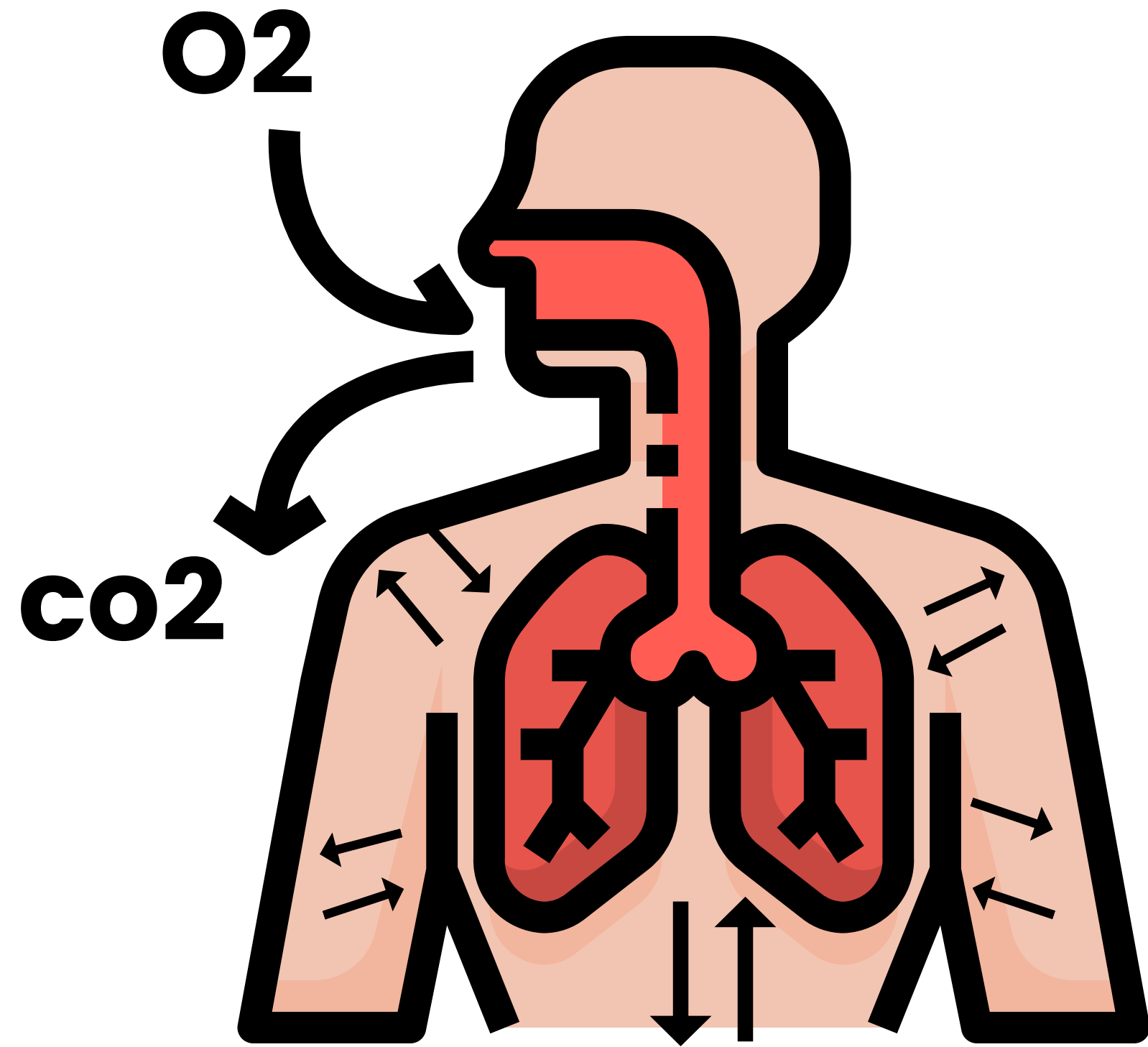
**TIJD OM HIER VERANDERING
IN TE BRENGEN!**



**"Van inademing
tot
uitademing"**

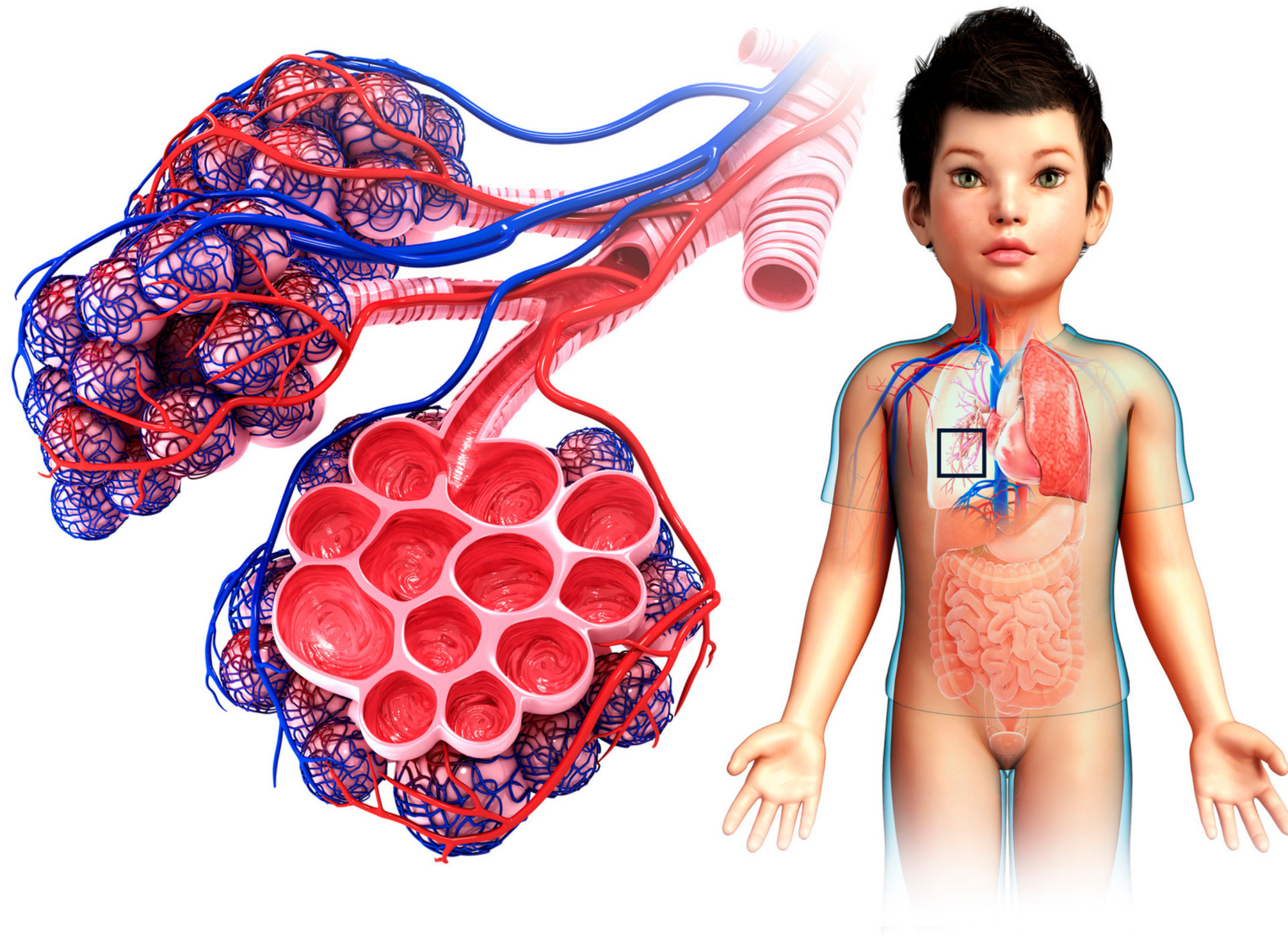


**"Van inademing
tot
uitademing"**



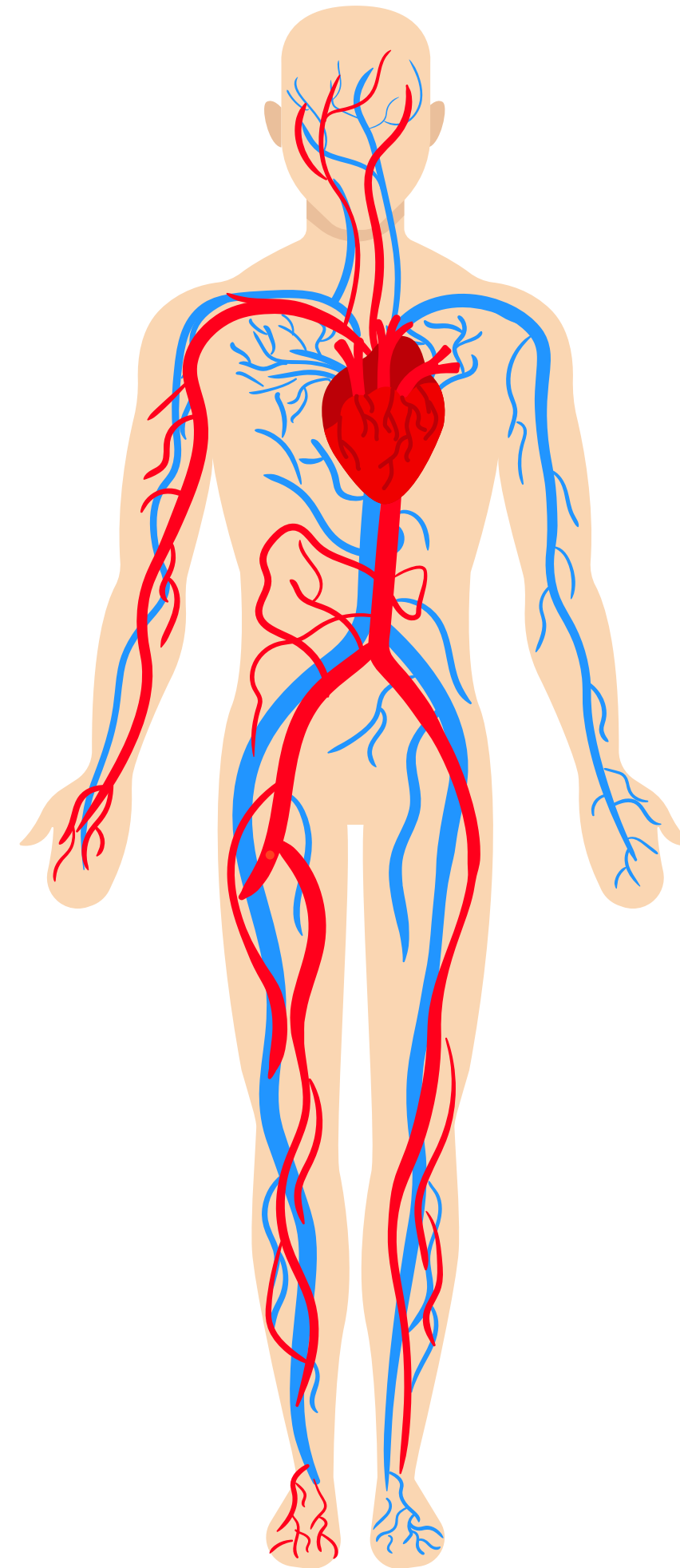
**"Van inademing
tot
uitademing"**

Longblaasjes



**"Van inademing
tot
uitademing"**

bloedvaten



Bewust ademen



Hoe adem jij?



**Hoelang
kan jij
je adem
inhouden?**

breathe



**Bolt
score
verbeteren**



**Hoe train
je je
CO₂-tolerantie?**



**Hoe train
je je
CO₂-tolerantie?**

Buteyko

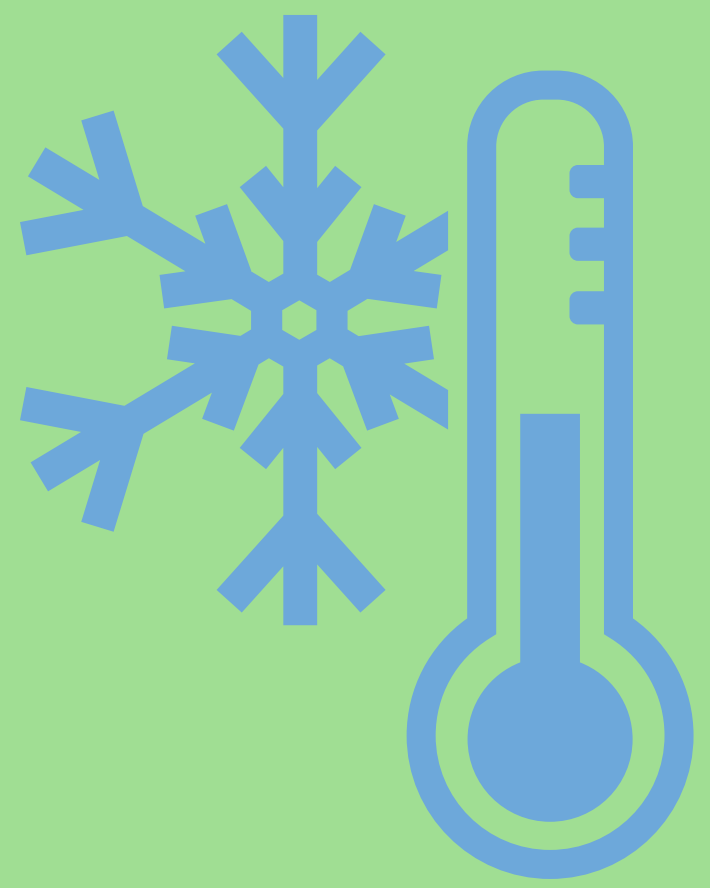


**Hoe train
je je
CO₂-tolerantie?**

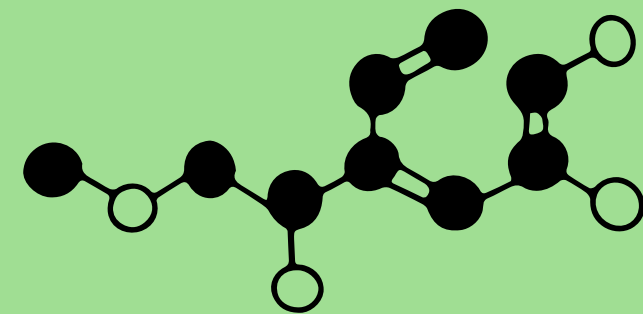
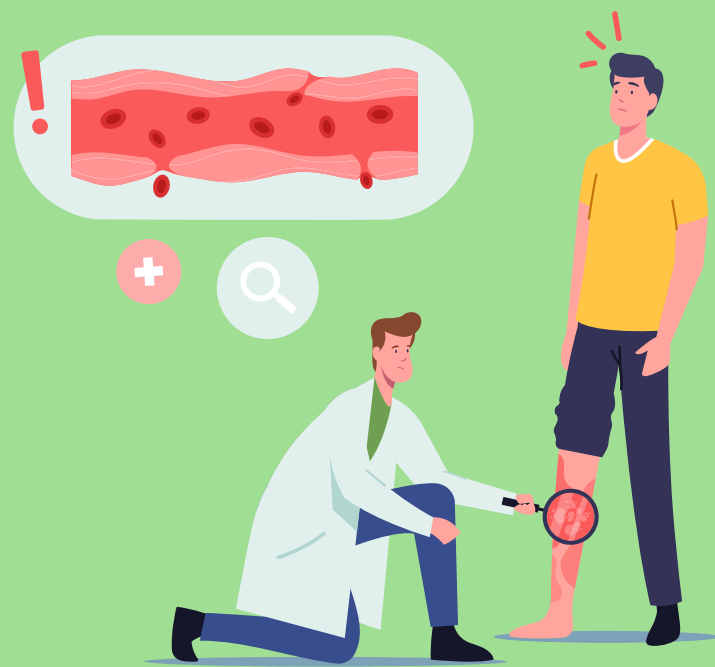
Buteyko



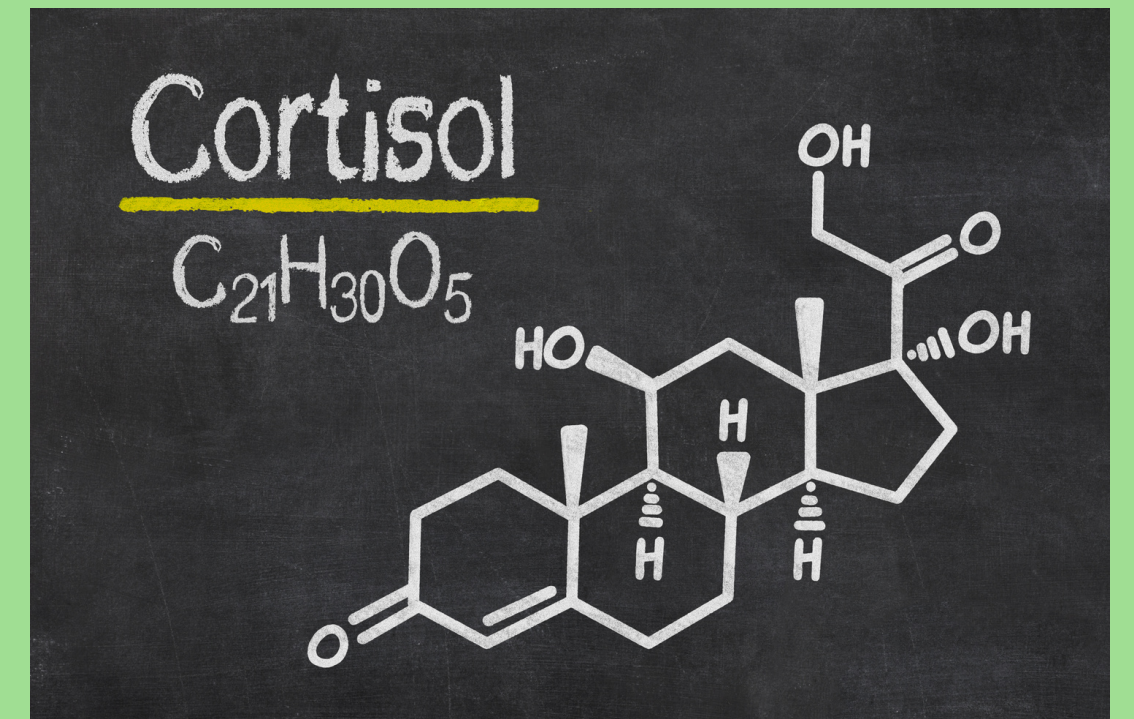
Koude



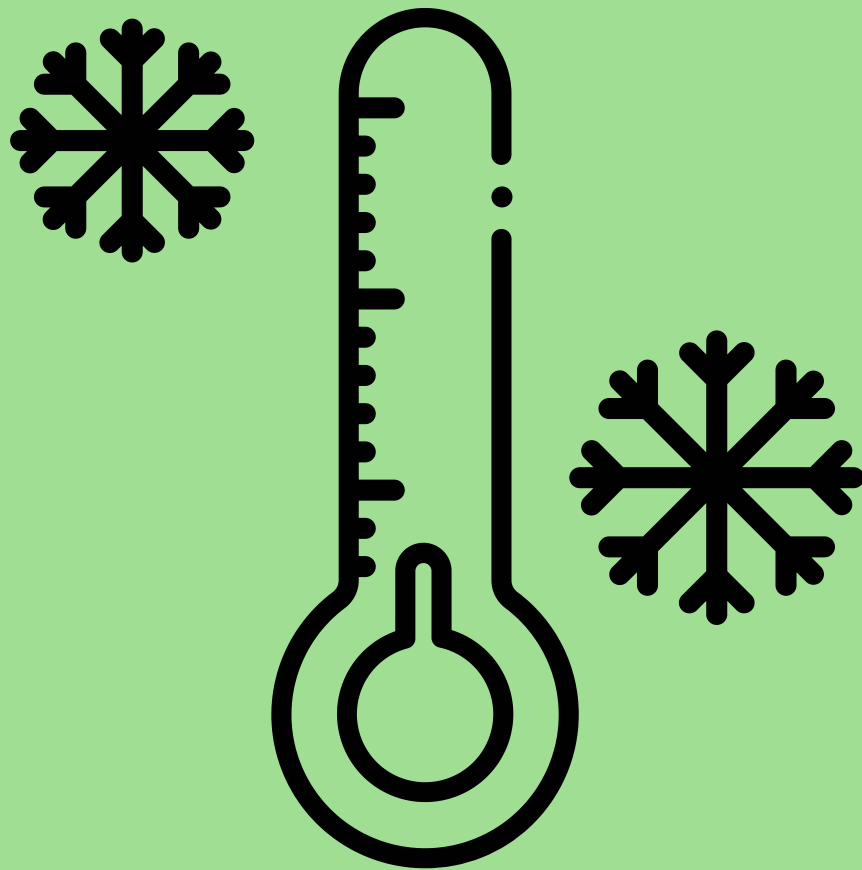
ONTSTEKINGSREMMENDE WERKING



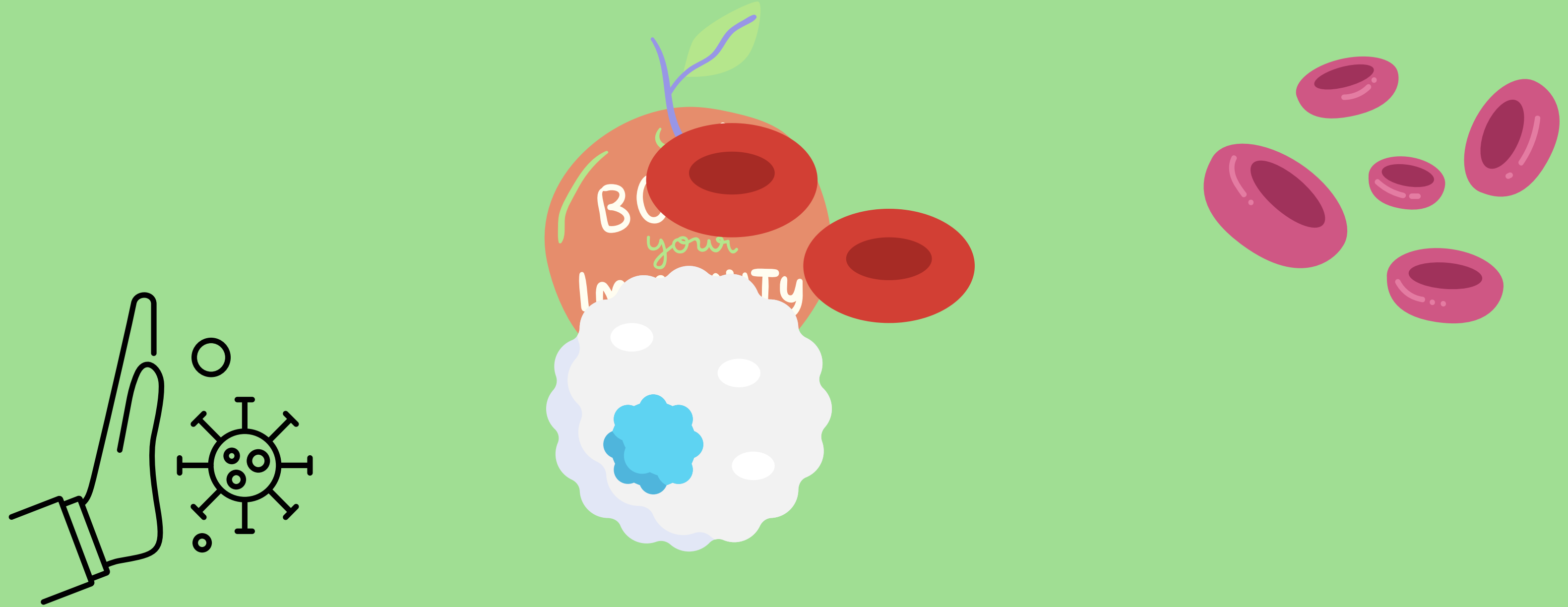
ADRENALINE



TRAINING BLOEDVATENSTELSEL



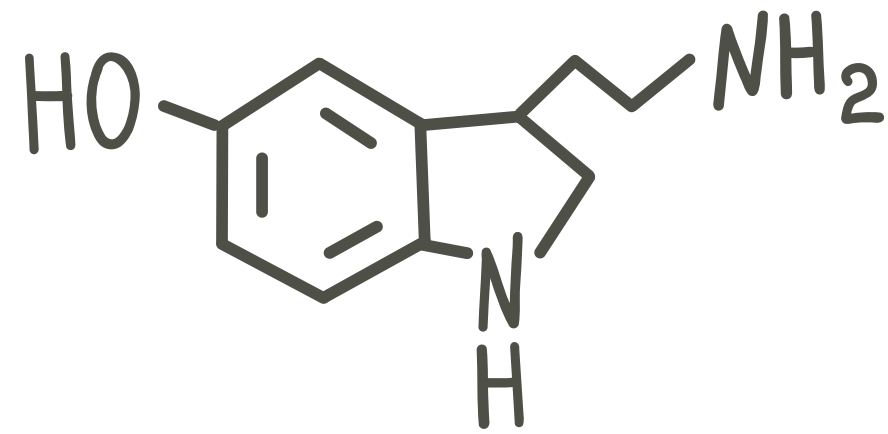
ACTIVERING IMMUNUSYSTEEM



ACTIVERING PIJNSTILLING



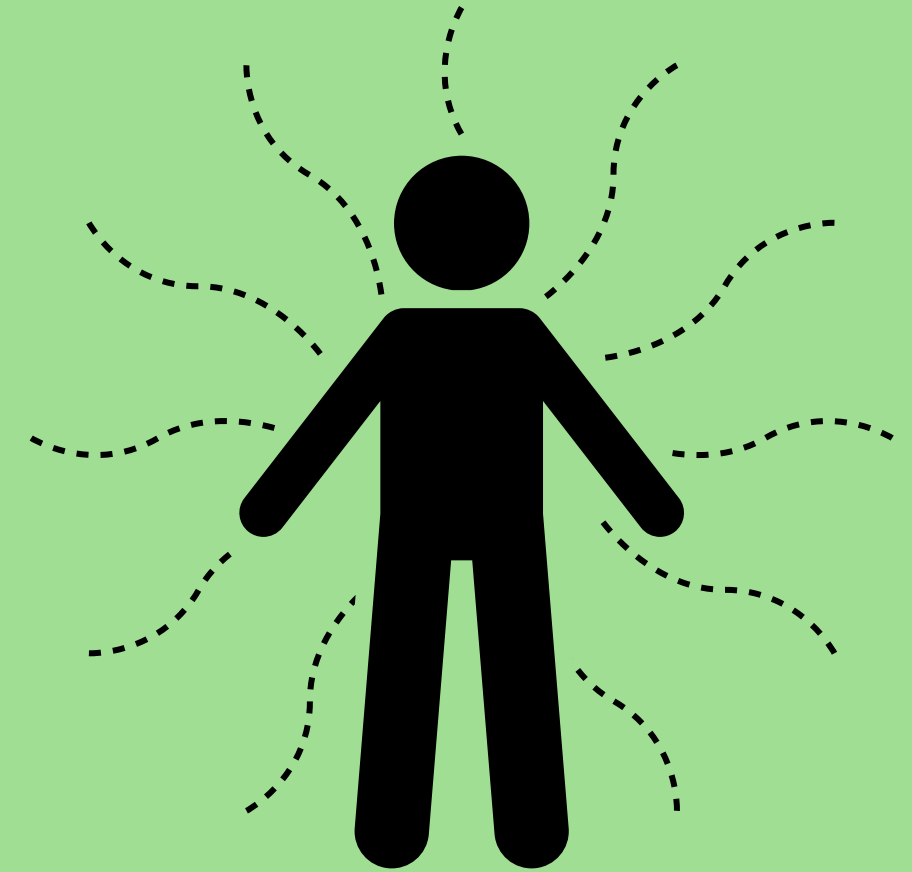
VERHOGING SEROTONINE



SEROTONIN



KRACHT, UITHOUDING EN ENERGIE



Quick Fix



Commitment en toewijding



Warmte



Hitte training



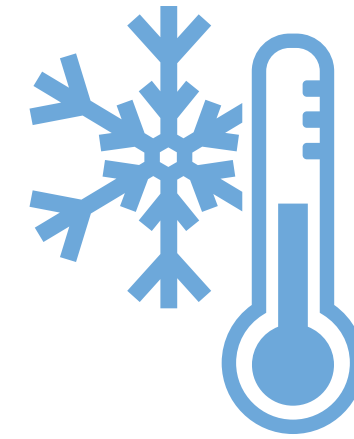
Nadelen zitten



**Sitting
breaks**

TIME FOR A
BREAK.

**Ga voor een
onvoorspelbaar
leven**



“

**Quote
of the
week**

”

**"What doesn't
kill you
makes
you
stronger"**

HOMEWORK



Sta 2 keer per dag stil hoe dat je ademhaalt. Wat voel je bij die ademhaling? Ervaar je vooral gedachten in je hoofd? Voel je vooral fysieke sensaties?



Hoe zit jouw bioritme in elkaar op dit moment?
Herinner jij je dromen altijd?
Zo ja; share it with me!
Pas een paar tools van intermittent living toe deze week.



Beluister de podcast "spreekuur met Dokter Servaas" aflevering: Over Intermittend Living met Siebe Hannosset



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

DANKJEWEL

VOOR JE AANDACHT!

