

agiUM ENERGIEK

nieuwsbriEF

Het Agium vitaliteitsprogramma voor jou!

aug 2018, NR. 5

manage ENERGY, not TIME

Wie meer rust in zijn leven wil, probeert dit vaak te bereiken door zijn tijd slimmer in te delen. Maar dat is niet de oplossing. De oplossing vind je in het beter beheren van je energievoorraad.

EEN VOLGEPROPTE DAG

Je kunt proberen om zoveel mogelijk dingen op één dag te doen.

Bijvoorbeeld door meteen vanuit je werk langs de supermarkt te rijden en je lunch te nuttigen terwijl je onderweg bent naar je volgende afspraak. Daarmee manage je je tijd

op een efficiënte manier en kun je heel veel op een dag doen. Maar het biedt geen garantie dat je die dingen ook met succes doet. Want hoeveel zin heeft het om bij een vergadering aanwezig te zijn waarbij je gedachten telkens afdwalen? Of om een rapport door te lezen waar je geen letter van onthoudt?



Je batterij opladen

Om zaken vol energie aan te pakken is het van belang om de batterij regelmatig op te laden. Ontbijt bijvoorbeeld rustig aan tafel, ga naar buiten in je lunchpauze, wijs een vaste avond in de week aan waarop je gaat sporten. Het klinkt zo simpel, maar toch doen we het heel vaak niet. De kunst is om er een ritueel van te maken, net zoals dat je je tanden poetst voordat je gaat slapen.

Tip: *Maak eens een lijstje van dingen waarvan jij energie krijgt. Bijvoorbeeld een wandelingetje maken na je avondeten of je favoriete muziek luisteren op weg van werk naar huis. Kies er één uit en probeer daarvan een ritueel te maken. Het duurt gemiddeld twee maanden voordat nieuw*

gedrag ingesleten is en een automatische wordt.

Maak gebruik van energiepieken

Ons energiepeil varieert gedurende de dag. Onze toptijd ligt tussen tien uur in de ochtend en één uur 's middags. We zijn dan het meest energiek en het minst gespannen. Ons dieptepunt ligt rond vijf uur 's middags. We zijn dan moe en het meest gespannen.

Verschillende activiteiten horen bij een verschillend energieniveau. Op de piek van je energieniveau kun je het best een actieve activiteit doen zoals sport of het bijwonen van een pittige discussie. Voel je je leeg en is je energie bijna op, dan moet je niet

aan een zware klus beginnen waar je als een berg tegenop ziet.

Tip: *bepaal je energiecyclus*

Kies een doorsnee dag en laat elk uur je horloge even piepen. Noteer hoe gespannen en hoe energiek je je voelt (op een schaal van 1 tot 10). Als je dit drie dagen doet krijg je een redelijk goed beeld van hoe jouw energiecyclus er uit ziet.

PSYCHOLOGISCHE BASISBEHOEFTE

Onze geest heeft drie basisbehoeften:

- 1. Autonomie** -> zelf bepalen wat we doen
- 2. Verbondenheid** -> ons geliefd voelen en contact hebben met andere mensen
- 3. Bekwaamheid** -> het doen van dingen waar we goed in zijn en die met succes voltooien

Wanneer je deze drie basisbehoeften voedt levert dat energie op. Doe je dat niet, dan raak je uitgeput. In het weekend doen we vaker activiteiten

die onze drie basisbehoeften vervullen dan doordeweeks. Daarom voelen we ons in het weekend ook vaak een stuk energiever. Om je doordeweeks energiever te voelen is het dus van belang om meer te voorzien in je psychologische basisbehoeften.

Tip: *Bedenk per behoefte hoe je deze beter kunt voeden, zowel privé als op je werk*



ga niet Snaaien

's Middags om vier uur is ons energieniveau erg laag. Logisch dan ook dat we de koektrommel openen of een zak chips opentrekken. Dit levert op korte termijn energie op, maar snel genoeg komt er weer een

volgende dip. Beter is het om iets actiefs te gaan doen. Maak een stevig wandelingetje van tien minuten. Je energieniveau is na zo'n wandeling net zo hoog als tijdens je natuurlijke energiepiek.

Tip: *probeer een week lang, wanneer je lusteloos bent of de aandrang voelt om te gaan snoepen een korte wandeling te maken. Ben je nerveus en gespannen? Kies dan voor een intensieve workout. Dat is effectiever om je spanningsniveau te verminderen.*

Kijk voor een uitgebreid aanbod aan workouts eens op het youtube kanaal van Fit's Life.



Bron: Marloes Zevenhuizen. De dag door met kalme energie. Psychologie Magazine.

Vakantiefeitjes

Nu de zomervakantie volop bezig is, een aantal interessante vakantiefeitjes en bijbehorende tips:

geniet van elke dag

We zijn het gelukkigst wanneer we 10% van onze vakantie achter de rug hebben, en dat duurt totdat 80% erop zit. Hoe dat kan? De heenreis geeft tot even na aankomst nog stress, en tegen het einde van onze vakantie balen we dat we weer bijna naar huis moeten.

Tip: *probeer meer in het hier en nu te leven, en van elke dag te genieten. Als je te veel bezig bent met de stress van de voorafgaande dagen of al aan het bedenken bent wat je allemaal moet gaan doen als je weer thuis bent, bederf je daarmee je vakantieplezier. En wat levert het je op? Niks, alleen maar stress.*



ZORG VOOR EEN RELAXTE START

Veel mensen werken vlak voordat ze met vakantie gaan extra hard om nog zo veel mogelijk gedaan te krijgen. Daarna vertrekken ze graag zo snel mogelijk op vakantie. Daardoor moet er vaak op het laatste moment nog veel geregeld worden en dat brengt stress met zich mee.

Tip: zorg dat je voor je vakantie minimaal één vrije dag thuis hebt. Zo heb je rustig de tijd om je koffer in te pakken en om andere zaken te regelen. Het gevolg is dat je veel relaxter aan je vakantie begint.



Tip: mocht je het echt niet voor elkaar krijgen om voor je vakantie al rust in te bouwen, houd daar dan ook rekening mee op vakantie. Als je vol adrenaline en cortisol (de stresshormonen) op je bestemming aankomt

is het geen goed idee om meteen op het strand te gaan liggen. De eerste dagen moet je dan iets actiefs gaan doen, anders stapelen de stresshormonen zich op en dat kan je lichaam niet aan.

NIET WERKEN OP VAKANTIE

Veel mensen blijven ook op vakantie werken. Ze checken hun mails tussendoor of zijn nog bereikbaar voor telefoontjes.

Tip: vakantie is om bij te komen en uit te rusten. Als je op vakantie nog met je werk bezig bent lukt het niet om te recupereren. Niet doen dus. Handel belangrijke zaken voor je vakantie af, of draag ze over aan een collega.

GEEN COMPENSATIE VOOR (WERK) STRESS

Tijdens de zomervakantie nemen onze fysieke gezondheid en geestelijk welbevinden toe, met een piek op dag 8. Helaas is dat effect in de eerste werkweek alweer verdwenen.

Tip: *vakantie is heerlijk om te ontspannen, maar het is geen compensatie voor je werkstress. Als je (werk)stress wilt verminderen zul je structureel zaken in je leven anders moeten aanpakken.*

Bronnen:

Marc van Springel. Hoera vakantie?

Humo's rustgevende survivalgids (1).

Humo. 26 juni 2018

Judith van Ankeren. Vrij! Psychologie

Magazine. 14 juni 2018

VRUCHTENSAP, dat is toch SUPER gezond?

Iedereen weet dat fruit boordevol vitaminen zit. Knijp er een paar uit en je hebt dus een glas vol sap met enorm veel vitaminen. Super gezond, zou je denken. Maar is dit wel juist?

SUIKERBOM

Een glas vruchtensap zit inderdaad vol met vitaminen. Eén glas vers sinaasappelsap bevat al meer vitamine C dan je op een dag nodig hebt. Maar van die vitamine krijgen mensen over het algemeen toch al wel genoeg binnen. Over de suikers moeten we ons meer zorgen maken. Want daar zit vruchtensap ook vol mee. Zo'n 'supergezond' glaasje vruchtensap bevat net zo

veel suikers als een glas cola. Die suiker wordt er niet aan toegevoegd, die zit al in het fruit zelf. En van te veel suiker word je dik.

VEZELS

Vruchtensappen geven weinig verzadigingsgevoel waardoor je er snel te veel van neemt. Een glas sap vult minder dan het eten van vijf sinaasappels, maar qua



calorieën komt het op hetzelfde neer. Qua voedingsstoffen ben je beter af als je vijf stuks fruit eet. Want de vezels bijvoorbeeld, die blijven in het filter in de sapcentrifuge achter.

Vruchtensap is dus vooral lekker, maar niet zo zeer gezond. Beter is het om een glas water te nemen met een stuk fruit. Je krijgt dan wel de vitamines en vezels binnen, maar niet de overdaad aan suikers.



Bron: Quest. Broodje aap? 14 juni 2018.

WAAROM BETALEN WE EEN BOETE VOOR GENOT?

Zo gezellig hé, die zomeravonden met vrienden op het terras. Doen we nog een rondje? Ja, lekker! Totdat je de volgende ochtend wakker wordt met barstende hoofdpijn en een draaiende maag. Dan komt de spijt van die laatste biertjes. Waarom is genot zo vaak verbonden aan een boete de dag erna?



de NARE NASMAAK VAN GENIETEN

Wie geniet, krijgt straf. Bij te veel alcohol een kater, in het minst erge geval dan. In het ergste geval raak je verslaafd en krijg je een ernstige ziekte zoals kanker of korsakov. Je zou toch bijna denken dat ons beloningssysteem, dat genot aanstuurt, niet helemaal lekker is als we telkens een boete moeten betalen voor ons genot.

Nuttig genot

Evolutionair gezien is genieten goed.

Genotsgevoelens zijn er om ons te stimuleren dingen vaker te doen. Kijk maar naar zaken zoals seks en eten. Seks is nodig om onze soort voort te laten bestaan en eten heb je simpelweg nodig om in leven te blijven. Al deze zaken zorgen ervoor dat er geluksstofjes zoals dopamine in ons brein vrijkomen. Hierdoor voelen we ons fijn. Daarom zijn we zo op genot gespitst.

Valsspelen

In de loop der jaren hebben wij mensen steeds meer middelen gevonden

waarmee we de blijmakende stofjes kunnen oproepen. Denk aan alcohol, drugs, games en gokspelletjes. Ze zijn totaal niet noodzakelijk om onze soort in stand te houden. Je verdient helemaal geen beloning voor het drinken van alcohol of het gebruik van drugs, maar ons brein maakt wel die associatie.

De boete

Van nature is genot dus helemaal niet gekoppeld aan een boete. Het eten van een goede maaltijd of het hebben van een vrije partij levert dopamine op, maar geen kater de dag erna. Het zijn de middelen waarmee wij denken de natuur te slim af te zijn die ons een boete opleveren de dag erna.



Reden om uit bed te komen

Ons beloningssysteem zorgt er dus voor dat wij op zoek gaan naar zaken die ons genot opleveren. Zonder dit systeem zouden we apathisch zijn. Geld is ook een beloning. Op het moment dat jij je loon ontvangt, levert je dit een fijn gevoel op. Dit zorgt ervoor dat je zin hebt om te gaan werken. Stel dat wij nergens van zouden genieten? Dan zou er geen reden zijn om 's ochtends je bed uit te komen.

Bron: Melanie Metz. De Kater komt later. Quest Magazine. 14 juni 2018.
