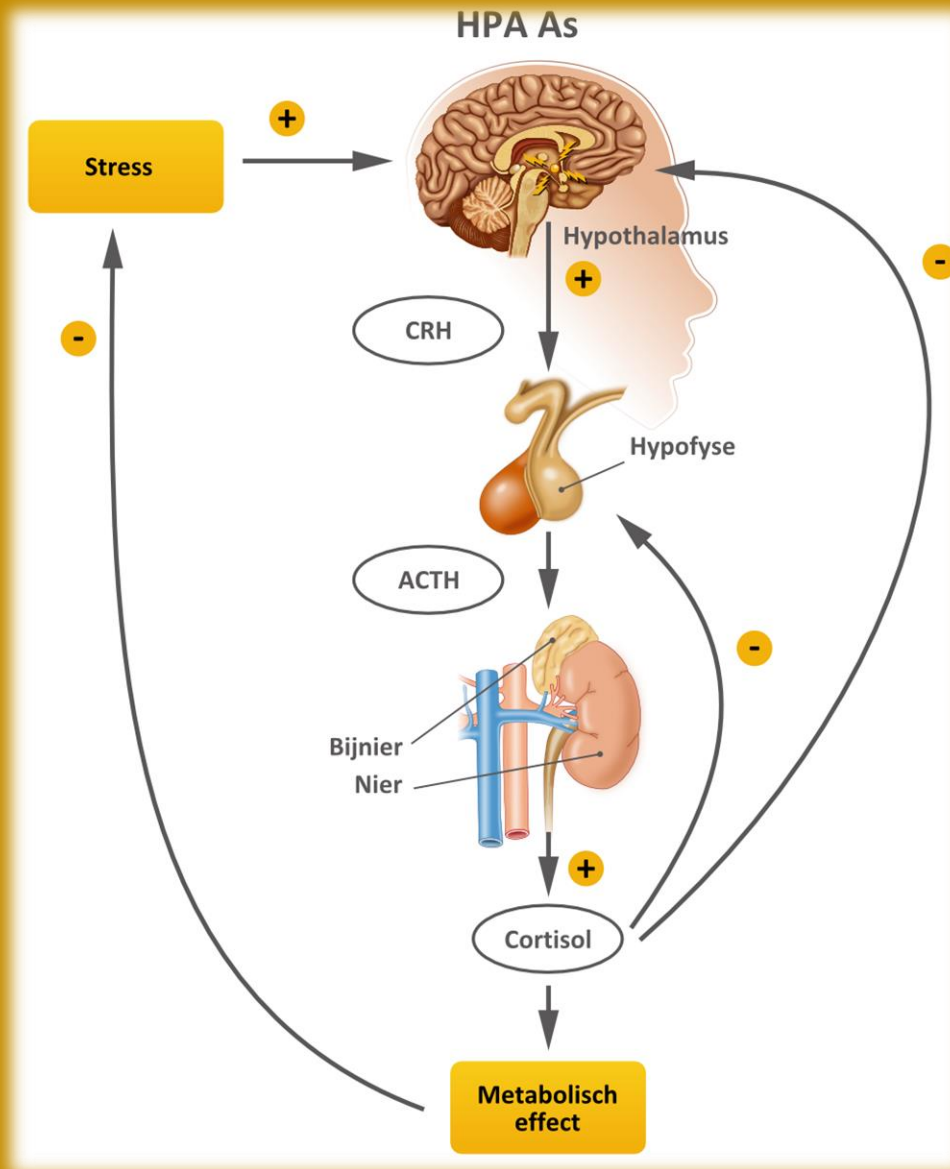


Effect van stress op een (tri)atleet?



Wat is Stress?





- Stressor
- Stressrespons
- Positieve stress
- Negatieve stress
- Chronische stress

https://www.youtube.com/watch?v=n8gFgYK_PNOg

Welke vormen van stress zijn er?

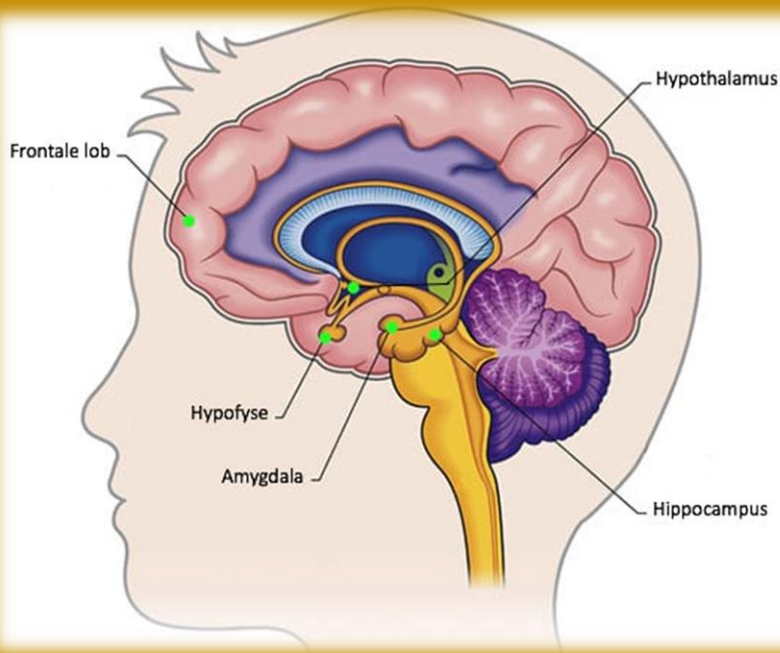
Volgens psychotherapeut Carien Karsten



- Het turbo-type:** ambitieus, hoog in cortisol en adrenaline doelgericht, altijd in beweging.
- Het crash-type:** solide en betrouwbaar, hoog in cortisol, laag in adrenaline.
- Hooggevoeligtype:** creatief en sensitief, hoog in adrenaline, laag in cortisol
- Het Bore-outtype:** Beschouwend, vrij objectief laag in adrenaline, laag in cortisol. bij stress trekken ze zich terug

Overmatige Stress





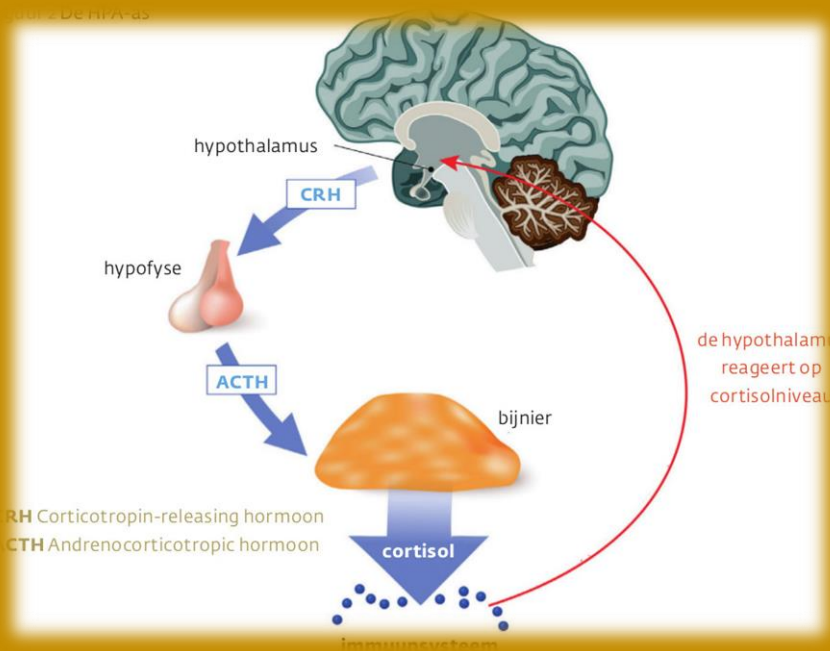
-Burn-out

-Depressies

-Angsten

-Slapeloosheid

-Blessures





Suikercravings? Geïrriteerd?

Weinig energie?

Meer tijd nodig om een taak te volbrengen?

Moe?

MINDER GOED GEHEUGEN?

Licht depressief? *Minder verdraagzaam?*

's Ochtends niet uit bed kunnen komen?

Verslechterde omgang met

Stress?

Slecht slapen?

Trek in zout?



Elk karwei lijkt een berg?

Minder gefocust?

Meer ziek? Wazige gedachten?

Verminderd libido? Trek in zoet?

Langer nodig om te genezen?

Allergieën?

Minder blijdschap, geluk ervaren?

Extreem vermoeid Nog moe na lange nachtrust?

in de namiddag? Licht in je hoofd wanneer je snel opstaat?

Pas levendig

na het avondeten?

Behoeftte aan cafeïne?

Evenwichtigheid



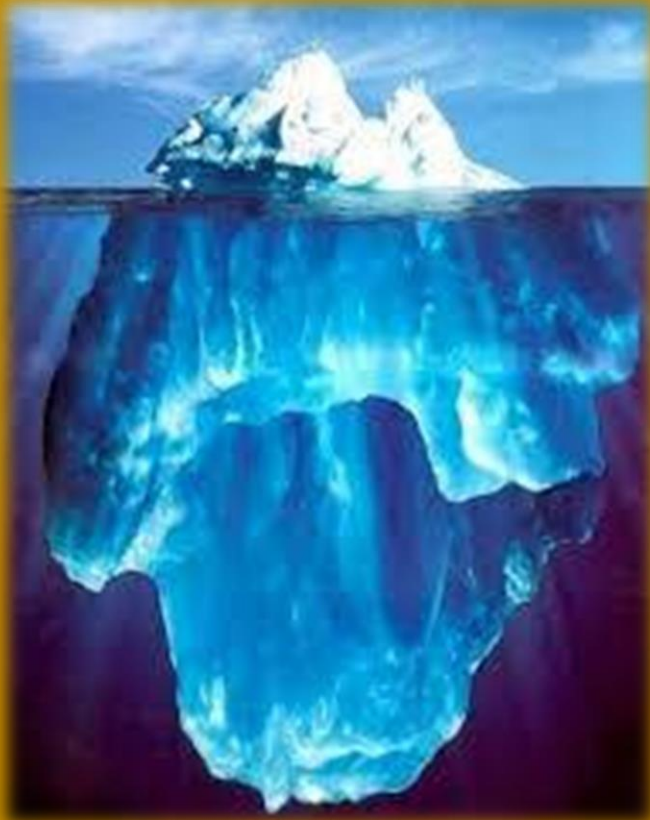
-Training

-Rust

-Verzorging

-Voeding

Bewustwording



- (H)erkennen
- Communicatie
- Veiligheid, Vertrouwen
- Ken Jezelf dan ken je de Ander
- Maatwerk, uniek

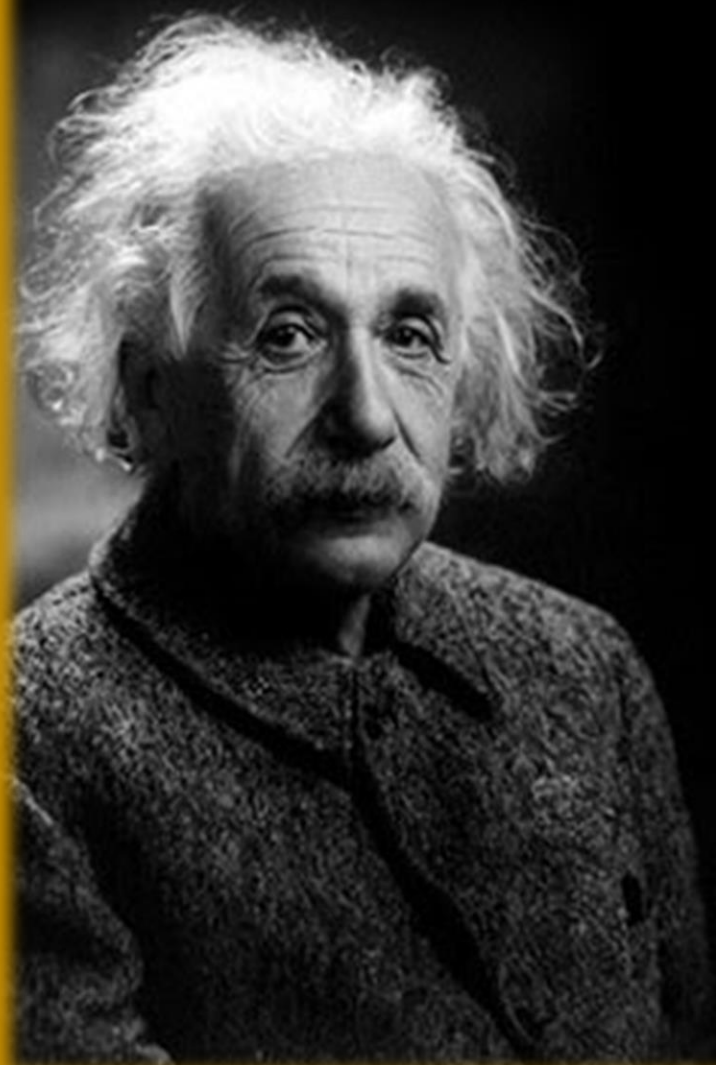
Meetbaar?



-Speeksel

-Bloed

-Haar



The intuitive mind is a sacred gift
and the rational mind is a
faithful servant.

We have created a society that
honors the servant and
has forgotten the gift.

— Albert Einstein