

Sport

Sport



Jean-Luc Mommaerts, MD, MSc

AURELIS ©

Gebruiksaanwijzing

Verslind dit mini-boekje niet in één keer. Houd het een tijdje bij je en lees zo nu en dan een paar tekstjes. Neem dan even de tijd om de betekenis ervan voor jou goed tot je te laten doordringen.

Laat je raken. Laat de tekst tot leven komen door hem te belevén.

Vorm aldus een uitnodiging tot jezelf om te veranderen in de richting van je doel.



p.2

Winnaar

Een echte winnaar is hij die kan verliezen,
na de val terug rechtstaat
en wint.



p.3

Aantrekker

Zie jezelf reeds winnen en gewonnen hebben.
'Twijfelloos' genieten van succes trekt succes sterk aan.



p.4

Waard

Je lichaam zorgt heel goed voor jou.

Je lichaam is het dus waard dat je er heel goed voor zorgt.



p.5

Het juiste moment



Winnen in sport is dikwijls afhankelijk van je focus leggen op het juiste doel

op het juiste moment.

p.6

Plezier

Denk tijdens je lichaamsbeweging regelmatig aan het plezier dat je beleeft dóór je lichaamsbeweging.

Hieraan denken is een wezenlijk onderdeel van je prestatie.



p.7

Ademhaling

Denk eraan: een goede ademhaling tijdens het sporten is even belangrijk voor je gezondheid als het sporten zelf.



p.8

Geleidelijk

Sommige mensen 'vliegen erin'
en vliegen er al even snel uit.

Geleidelijk aan opbouwen is in
alle gevallen beter.



p.9

Rechtvaardig?

Spiereen verbruiken meer
calorieën dan vetweefsel.

Met een gespierd lichaam blijf je
dus ook wat gemakkelijker
slank.



p.10

Focus

Gebruik je eigen ademhaling als
focus.

Die is gratis en je hebt hem
altijd bij de hand.



p.11

Beter

Sporten is geen tijdverlies.

De tijd die je wijdt aan het
sporten, win je dubbel terug
door een betere
lichaamsconditie: beter slapen,
beter presteren...



p.12