

Voeding – Aan de Slag

Tijd om zelf na te denken en neer te schrijven wat in je opkomt. Niet alle vragen zijn relevant, kies er deze uit die je meest aanspreken of provoceren.

In het algemeen, hoe 'gezond' is jouw eetgewoonte? Hoe weet je of wat je door de band eet echt gezond is?

Om goed te zijn moet je sterk genoeg zijn; en dit aan het juiste gewicht. Je moet dus de juiste voeding aan de juiste hoeveelheid eten. Is dat ooit bepaald voor jou? Ging je al eens naar een sportdiëtist?

Hoe goed lukt het jou om je voedingsplan te volgen? Wanneer lukt het goed, en wanneer niet?

Weet je welke voeding je in de race moet innemen? Heb je dat al eens goed onderzocht en kan je een 'feed plan' opstellen voor een specifieke race?

Hoe sterk vind je jezelf in je kennis en omgang met voeding? Wat zou je kunnen doen denk je om hierin sterker te worden?

Het kan handig zijn om jezelf te scoren op het domein 'voeding':

Zet een 'x' onder de score die je jezelf geeft:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe goed vind je dat je momenteel bent op dit domein?										
Hoe sterk is je aanpak om nog beter te worden op dit domein?										

Maak aan de hand van onderstaand voorbeeld een eigen werkplan op om wat je kan verbeteren op het vlak van fysieke training ook concreet aan te pakken:

Werkpunt	Plan van aanpak	Wat ik wil bereiken	Tegen wanneer ik dat wil bereiken	Wie ik daarvoor nodig heb	Wat ik daarvoor nodig heb