

ENERGIE BOOST VOOR DRUKKE ONDERNEMERS

3 SNEL TOEPASBARE
WORKOUTS ACHTER
JE BUREAU



EL PERSONAL TRAINING



Inhoudsopgave

1. Waarom Sporten Cruciaal is voor Ondernemers
 - De link tussen beweging en productiviteit
 - Hoe 5-10 minuten per dag al verschil maken
2. De 3 Snelste Bureau-Workouts voor Meer Energie
 - Bureau Push-Ups (versterkt bovenlichaam)
 - Zittende Twist (verlicht rugpijn)
 - Beenstrekkingen (optimaliseert bloedcirculatie)
3. Bonus: 5-Minuten "Energy Reset" Routine
 - Ideaal voor tussen meetings door
4. Voedingstips voor Snelle Energie
 - Welke snacks vermijden?
 - 3 Gezonde alternatieven
5. Hoe Blijf Je Consistent?
 - Mentale tricks voor drukke mensen



Hoofdstuk 1: Waarom Sporten Cruciaal is voor Ondernemers

Feiten:

- 70% van de ondernemers ervaart vermoeidheid door te lang zitten (Bron: XYZ)
- Korte bewegingen verbeteren focus met 40% (Bron: ABC Studie)

Jouw Voordeel:

- ✓ Minder stress
- ✓ Hogere productiviteit
- ✓ Betere nachtrust



Hoofdstuk 2: De 3 Snelste Bureau-Workouts

1. Bureau Push-Ups

Voordelen:

- ✓ Versterkt borst, schouders & armen
- ✓ Verbetert houding.

1. Plaats uw handen op bureau



Plaats handen op bureau,

2. Zittende Twist

Voordelen:

- ✓ Vermindert rugspanning
- ✓ Stimuleert spijsvertering

Stappen:

1. Zit rechtop, voeten plat



**ZIT RECHTOP,
VOETEN PLAT**

1. Herhaal links.
2. → 5x per kant

3. Beenstrekkers

Voordelen:

- ✓ Voorkomt stijve benen
- ✓ Optimaliseert bloedsomloop

Stappen:

1. Strek één been rechtuit, houd 3 sec vast.



**STREK ÉÉN BEEN
RECHTUIT, HOUD
3 SEC VAST**

2. Langzaam zakken.
→ 8x per been



LANGZAAM ZAKKEN.

(Tip: Doe deze circuit 2-3x per dag!)



Hoofdstuk 3: Bonus - 5-Minuten "Energy Reset" Routine.

Perfect voor een snelle break:

1. 1 minuut: Bureau Push-Ups
2. 1 minuut: Zittende Twist
3. 1 minuut: Beenstrekkingen
4. 2 minuten: Diepe ademhaling



Hoofdstuk 4: Voedingstips voor Snelle Energie

Vermijd:

- ✗ Suikerrijke snacks (crash na 30 minuten)
- ✗ Zware maaltijden (maakt loom)

Kies in Plaats Daarvan:

- ✓ Handje amandelen/walnoten
- ✓ Groente met hummus
- ✓ Fruit met eiwitten (appel + pindakaas)



Hoofdstuk 5: Hoe Blijf Je Consistent?

Tactieken voor Drukke Mensen:

- Koppel het aan bestaande gewoontes (bijv. na ochtendkoffie).
- Zet een wekker elk uur voor mini-workouts.
- Track progressie (bijv. energieniveau 1-10).

deze e-book is gemaakt door:
Elzama van EL Personal Training



email: info@elpersonaltraining.nl
website: www.elpersonaltraining.nl

