

Aan de slag met de masterclass

Voeding & supplementen

1. Eet voldoende eiwitten. Dit zijn bouwstenen om dopamine te bouwen. Dopamine is een hormoon dat belangrijk is bij motivatie.
2. Zorg dat je vertering van mond tot kont goed loopt zodat je de eiwitten kunt afbreken in aminozuren en gebruiken om dopamine te bouwen.
3. Onderzoek je motivatie op het vlak van gezondheid: heb je:
 - geen motivatie
 - motivatie (extrinsiek)
 - intrinsieke motivatie
4. Wat was jouw grootste motivatie om je in te schrijven voor dit gezondheidstraject?
5. Wie behoort tot jouw sociale cortex? Wie uit jouw sociaal netwerk motiveert jou en versterkt jouw intrinsieke motivatie?
6. Bij welk stuk van gezondheid voel je welke soort motivatie?
Hoe komt dat?
7. Als je grijpt naar ongezonde voeding, onderzoek de komende weken dan even vanuit welke motivatie dat is. Collega's die je stimuleren? Gezelligheid? Troost?
8. Pak stress aan. Stress verhoogt prolactine. Prolactine verlaagt dopamine.
9. Doe je ogen toe en visualiseer. Voel wat je wilt ipv denk wat je wilt.
10. Wees een motivator voor anderen!