



BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSSPECIALIST

Als de herfst aanbreekt, vind ik dit heerlijk: bladeren op de grond, frisse lucht en een mooie, rode zonsondergang. Helaas gaan, in ons koude land, de herfst en de winter vaak gepaard met veel regen en donkere dagen die aanhouden tot half maart!

's Ochtends is het al moeilijk genoeg om op te staan en te gaan sporten, maar wanneer het donker is en de maan nog aan de hemel staat, wordt dit helemaal een uitdaging. Vaak wordt het opstaan voor een snelle sportsessie uitgesteld zodra de wekker gaat en stel je het sporten uit tot in de middag, met als gevolg hetzelfde dilemma: het is donker en koud buiten. Veel te koud om te sporten!

Onderstaand een aantal tips om in de ochtend op te staan en een (kleine) sportroutine te doen voor je met de dag begint!

1. **Ga op een normale tijd slapen.** In de herfst en winter heb ik altijd meer slaap nodig, waarschijnlijk vanwege het feit dat het vroeg donker wordt. Als ik de volgende ochtend wil sporten, zorg ik dat ik op tijd in bed lig en minimaal 8 uur slaap krijg. Ja, hierdoor moet je weleens die ene goede film missen, of je favoriete programma. Neem ze op en kijk ze later terug. Het is het waard!
2. **Slaap in je sportkleding.** Ja echt waar! Dit is waarschijnlijk mijn 'nummer 1 tip', zeker in de winter. Als het koud is en je niet je warme bed uit wilt, wil je je al helemaal niet omkleden naar je koude sportkleding. En..het scheelt tijd! Als je al aangekleed bent, heb je al één obstakel minder.
3. **Plan je workout!** Zorg dat je workout al volledig gepland is voor de volgende ochtend. Of je nu gaat hardlopen, een DVD-workout, of een schema doet, zorg dat alles voorbereid is. Ochtenden zijn niet het moment om op zoek te gaan naar je hardloopschoenen, of je gewichten. Leg alles wat je 's ochtends nodig hebt 's avonds klaar. Op die manier weet je hoeveel tijd je nodig hebt voor je workout. Ga je 5 km hardlopen dan weet je dat je ongeveer 30 minuten weg bent, plus de tijd om te rekken.
4. **Niet snoozen!** Indien je een stevige 'snoozer' bent, zet je alarm aan de andere kant van de kamer, zodat je wel uit bed moet stappen om deze uit te zetten. Doe onderweg naar de wekker direct het licht aan en zet eventueel stevige muziek op om je wakker te krijgen.

5. **Maak een workout-playlist.** We weten allemaal dat muziek je stemming beïnvloedt, in positieve zin. Muziek verandert je gevoel en geeft je energie en laat je net dat stapje harder lopen. Speel de muziek af in de ochtend en tijdens je workout: het herinnert je aan je doelen en waarom je bezig bent, dit kan je net dat extra zetje geven.

6. **Laat het geen keuze zijn.** Simpel gezegd: het verschil tussen *'opstaan en doen'* en *'blijven liggen en later spijt hebben'*. 'Just Do It'. Gewoon doen! "Nee, ik ben moe, heb geen zin, ik ga morgen wel" is geen optie. Neem de beslissing de avond van tevoren en het moment dat de wekker gaat, is jouw moment om te knallen. Niet uitstellen, geen compromis. Na verloop van tijd zal je merken dat het gemakkelijker wordt en het zelfs een gewoonte wordt waar je niet meer zonder kan!

7. **Visualiseer je doelen.** Ik heb op mijn spiegel een quote staan die mij elke dag inspireert, ook heb ik een foto van mijn doel ophangen. Zo verlies ik nooit het doel. Je kan een motivatiebord maken door simpel je doelen op te schrijven en zichtbaar te maken! Dit kan zijn de broek waar je weer in wilt passen, of gewoon een gezondere levensstijl die je wilt behalen!

Zelfs als je geen ochtendmens bent, je geen gezelschap wilt en liever niets zegt, jezelf liever nog eens omdraait in je bed: denk aan je doelen en aan wat je wilt bereiken!

The only workout you'll ever regret are the ones that you did not do!

De enige workout waar je spijt van hebt, is de workout die je niet hebt gedaan!