



Slaap beter & Wandel fitter!

Door **Kasper Janssen**

Ronde 1 – nr. 03 INSPIRATIESESSIE

Kasper Janssen is sportarts, hardloper, onderzoeker, spreker en powernapspecialist. Hij was de laatste jaren als topsportarts werkzaam voor verschillende sportbonden, en was onder andere als teamarts van de Roeibond op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro in 2016. Hij heeft zich de laatste jaren gespecialiseerd in slaap en herstel voor optimale prestaties van sporters en werknemers. Zo schreef hij 'De powernapparadox; Hoe een simpel dutje je beter laat presteren.'

Slaap beter & Wandel fitter!

In deze inspiratiesessie legt Kasper uit waarom slaap de vergeten factor is die ons herstel, maar ook ons welbevinden en onze wandelprestatie kan verbeteren. Zo geeft hij antwoord op een aantal actuele vragen. Is het belangrijk om op tijd naar bed te gaan? Of is opstaan op een vast tijdstip juist van belang om een 'social jetlag' te voorkomen? En wat kunt u nog meer doen dan goed slapen voor een uitgerust lichaam & een scherpe geest? Kan lichttherapie of een dutje u bijvoorbeeld weer op weg helpen na een slechte nacht?

Wilt u uw slaap & herstel ook verbeteren voor meer wandelplezier? Schrijf u dan in voor deze 'wakkere' inspiratiesessie!

Heeft u meer interesse in het boek De powernapparadox? Kijk eens op www.powernapparadox.nl

Powernappen; in de topsport een geaccepteerde tool, in onze samenleving nog een taboe. Een dutje doen wordt soms nog als een teken van luiheid gezien. Uit onderzoek is echter gebleken dat een simpel dutje het fysiek en mentaal herstel een boost geeft. Dat is vooral handig in de middag, wanneer onze biologische klok de after lunch-dip inzet die ons minder scherp maakt. Sportarts Kasper Janssen laat in De powernapparadox zien dat een powernap je energie herstelt, maar ook je prestatie verbetert.