

Een gezonde leefstijl voor sporters  
vind je in

ALLES



## Gezonde (sport)leefstijl

Je goed in je vel voelen is ook belangrijk voor een sporter. Maar hoe kan je daar actief mee bezig zijn? Het is meer dan veel sporten en gezond eten.

Het is juist de balans tussen verschillende aspecten van je leven die zorgt voor een gezonde leefstijl.



## Afwisselend eten

Op vaste tijdstippen eten, samen met anderen, met aandacht voor eetcompetenties, en met de voedingsdriehoek als inspiratie. Sport je verschillende keren per week dan betekent dit ook een goede planning.



## Leuk bewegen

Sporten en bewegen moet leuk blijven ook al doe je het elke dag. Zorg dat niet enkel je sport je leven bepaalt.



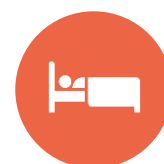
## Lief zijn voor jezelf

Zet in op een positief lichaamsbeeld. Laat jezelf groeien. Focus op wat je doet, hoe je vooruitgaat in je sport, minder op hoe je eruit ziet en/of wat het cijfer op de weegschaal zegt.



## Emoties hanteren

Angst voor een oefening, blij bij winst, verdrietig na verlies, ... Ook bij sporten, horen emoties. Ga actief aan de slag met onze tips rond emotieregulatie en de geluksdriehoek. ....



## Slapen

Tijdens het slapen, herstelt je lichaam zich van inspanningen. Voldoende slapen is dus belangrijk voor een sporter.



## Afwisselend eten

**Wat is gezond eetgedrag?** Denk aan de 4 G's: Geregeld, Gevarieerd, Gunnen en Genoeg zijn de basis [Eetcompetenties](#)

- **Geregeld:** Op vaste tijdstippen eten, aangepast naar je trainingen, geeft structuur en is optimaal voor de biologische processen in je lichaam.
- **Gevarieerd:** Alles kan, maar je lichaam heeft niet alles even veel nodig. Variatie op je bord zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnen krijgt die nodig zijn om je lichaam op zijn best te laten werken. Durf proeven en experimenteren. Laat je inspireren door de [voedingsdriehoek \(met een plus\)](#)
- **Gunnen:** Maak van het eten een moment van ontspannen tussen je dagelijkse sportactiviteiten. Eten is een manier om je lichaam en jezelf te gunnen wat het nodig heeft. Eten is nog fijner samen met anderen.
- **Genoeg:** Niet teveel, niet te weinig, in balans. Genoeg eten is een uitdaging voor een sporter. Op bepaalde momenten zullen aanpassingen nodig zijn (bv. wedstrijdgericht), maar blijf over het algemeen voeling houden met je honger- en verzadigingssignalen.



## Leuk bewegen en sporten

Soms kunnen trainingen ook eens tegenzitten. Sta dan steeds stil bij je liefde voor de sport.

Neem tijdens en na je werktijd ook beweging, liefst andere dan je sport. Fiets naar huis, wandel een blokje rond, of zoek met je vrienden naar een [fit-o-meter](#) in je buurt.

Bewegen en sporten moet leuk blijven. Breng **variatie** in je sport. In off-seizoen mag je zeker eens een andere sporten proeven.



## Lief zijn voor jezelf

Focus op je **eigen vooruitgang**. Laat je inspireren door wat anderen doen in een positieve zin ("Wat kan ik van hen leren") en geef er je eigen 'twist' aan.

Hou bij **wat goed gaat**: je vriendschappen, school of werk, je hobby('s), ... Waar ben jij goed in? Welke eigenschappen waarderen anderen in jou? Niet alleen in de sport, ook naast de sport.

**Toon jezelf zoals je bent in de sportclub**, op school, op het werk, bij vrienden. Hier word je gelukkiger van dan van doen alsof.

Wees **lief voor je lichaam**. Elk lichaam verschilt van bij de geboorte. Het is meer dan enkel je uiterlijk en gewicht. Focus op wat je doet, minder op hoe je eruit ziet. Bekijk onze [fiche over lichaamsbeeld](#).



## Emoties hanteren

Je hoeft je **niet altijd 'happy'** te voelen. Verdrietig, boos zijn na een teleurstellende prestatie is heel normaal. Emoties vertellen je over wat belangrijk is voor jou.

Weet dat elke sporter al eens een tegenslag heeft. Hoe je **omgaat met emoties** kies je zelf. Sla je met de deuren? Of trek je je terug onder een zachte fleecede? Praat je erover met iemand die je vertrouwt? Zoek je afleiding in iets creatiefs? Zorg dat je verschillende manieren vindt om met moeilijke momenten om te gaan. Check onze [fiche over emotieregulatie](#).



## Slapen

Slaap is belangrijk voor een sporter en staat in relatie tot je prestaties, herstel en preventie van blessures. Als je te weinig slaapt, betaalt je lichaam daar een hoge prijs voor.

Zorg voor **voldoende slaaptijd**. Een sporter heeft **meer** slaap nodig dan een niet-sporter.

- Kinderen(6-13): >9 tot 11 uur
- Jongeren (14-17): >8 tot 10 uur
- Volwassenen sporters: > 8 uur (\*)

Daarnaast is een **regelmatig ritme** van slaaptijd en de tijd dat je wakker bent belangrijk.

Met een **ontspannend avondritueel** kan je sneller in slaap vallen. Ga slapen als je moe wordt. Dat zorgt voor meer diepe slaap. Beperk dranken met veel suiker en cafeïne vanaf de namiddag om je hierbij te helpen. Hou je slaapkamer donker, koel, en vrij van elektronica. Het licht van schermen kan je slaap verstoren. Meer **tips** vind je op onze [fiche over slaap](#).

\*Roberts, SSH, et al. Extended Sleep Maintains Endurance Performance Better than Normal or Restricted Sleep. Med Sci Sports Exerc. 2019 Dec;51(12):2516-2523.

### Zit je met een vraag?

Praat er dan over met je huisarts, een [CGG](#) of [CAW](#) of [Teleonthaal](#). Als jongere kan je terecht bij het [CLB](#), het [JAC](#), [Awel](#) of [Tejo](#).