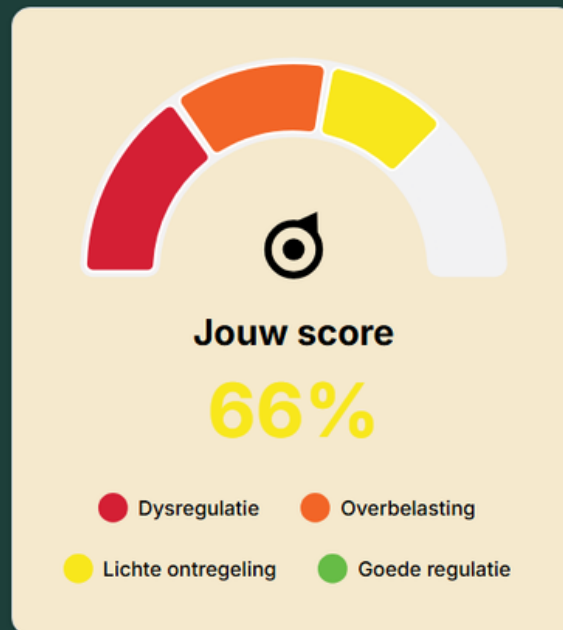


Je persoonlijke rapport, David!



ALGEMENE SCORE > Lichte ontregeling

Je lichaam geeft signalen dat de balans tussen belasting en herstel begint te verschuiven.

Dat kan zich uiten in subtiele veranderingen zoals: sneller vermoeid zijn na drukke dagen, iets minder focus of mentale helderheid, gevoeliger zijn voor prikkels of stress en meer behoefte aan stimulatie (koffie, suiker, afleiding)

Dit is vaak het moment waarop veel mensen zeggen:

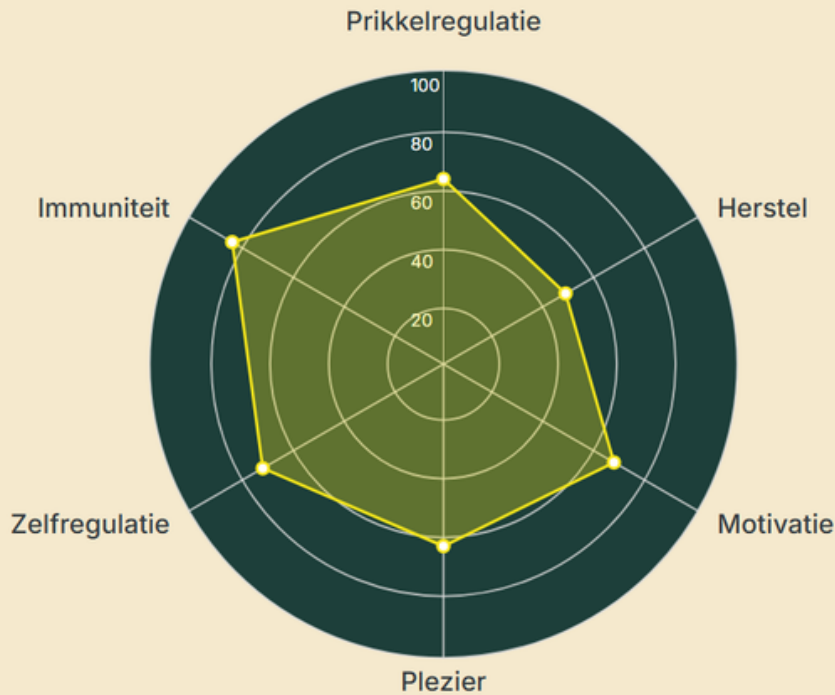
"Ik functioneer nog wel, maar het kost meer energie dan vroeger."

Je prestaties kunnen nog goed zijn, maar je systeem moet meer moeite doen om hetzelfde niveau te halen.

Goed nieuws: dit stadium is meestal snel omkeerbaar.

Wat nu belangrijk wordt is om herstelmomenten bewuster te plannen, je slaapkwaliteit te verbeteren (vb vast inslaapritme), prikkels (schermen, stress, cafeïne) beter te doseren en regelmatig te bewegen om je systeem te reguleren.

Onderstaande scores bepalen je **energie, focus en prestaties*** 📌



Prikkelregulatie

63%

Herstel

48%

Motivatie

67%

Plezier

62%

Zelfregulatie

71%

Immuniteit

83%

DISCLAIMER

De Body Signal Scan is bedoeld als een reflectie-instrument en biedt informatie over mogelijke fysieke, mentale en emotionele (dis)balans. De scan en de bijbehorende inzichten zijn uitsluitend bedoeld voor educatieve en coachende doeleinden. Ze zijn niet bedoeld als medisch of psychologisch advies, en vormen geen vervanging voor een consult bij een arts, psycholoog of andere gekwalificeerde zorgverlener.

Heb je gezondheidsklachten of vragen over je fysieke of mentale welzijn, neem dan altijd contact op met een professionele zorgverlener. Door gebruik te maken van deze scan ga je akkoord met het feit dat Built For Endurance en haar vertegenwoordigers geen verantwoordelijkheid dragen voor beslissingen of acties die worden genomen op basis van de verkregen informatie.

Jouw 2 grootste energielekken — en hoe je ze herstelt

Hier verlies je nu energie. Zo draai je het om.

We tonen je hier de 2 belangrijkste — want alles tegelijk aanpakken werkt niet.

Herstel > Overbelasting (verhoogde ontregeling)

Your score

48%

Overbelasting

In deze zone staat je lichaam al geruime tijd onder verhoogde druk.

Mogelijke signalen:

- ✓ opstaan 's morgens steeds moeilijker wordt
- ✓ slaap voelt minder herstellend
- ✓ vermoeidheid blijft hangen, zelfs na rustmomenten
- ✓ het lichaam wordt sneller ziek na drukke periodes

Het typische patroon in deze fase is dat mensen blijven doorgaan op wilskracht.

Je houdt het tempo hoog omdat het werk dat vraagt, maar je systeem krijgt onvoldoende kans om volledig te herstellen.

Op korte termijn lijkt dat nog te lukken.

Op langere termijn begint het lichaam echter signalen te geven zoals chronische vermoeidheid, prikkelgevoeligheid, concentratieproblemen en spanningsklachten.

Wat nu helpt in jouw geval:

- ✓ Houd vaste slaap- en opstaantijden aan
→ verschil max 1 uur
- ✓ Eet stabiel (voorkomt (dips en stressreacties)
→ 3 maaltijden, weinig snacks
- ✓ Vermijd te intensief sporten, verkies lichte aeroob (zone 1-2), voorkeur buitensport
- ✓ Merk op wanneer je 's avonds opnieuw energie krijgt — dat kan een teken zijn dat je over je natuurlijke vermoeidheid heen gaat.
→ probeer je systeem écht af te zetten door niet-cognitieve activiteiten: wandeling, (non-fictie) lezen, muziek (spelen), een bad, massage, yoga, muziek, haardvuur, ...

Plezier > *Lichte ontregeling*

Your score

62%

Lichte ontregeling

Je merkt mogelijk dat ontspanning en plezier niet meer zo vanzelfsprekend voelen als vroeger.

Mogelijke signalen:

- ✓ sneller naar je gsm of scherm grijpen om te ontspannen
- ✓ minder energie halen uit activiteiten die vroeger leuk waren
- ✓ minder behoefte aan sociaal contact
- ✓ het gevoel dat je vooral bezig bent met "moeten"

Veel ondernemers en leidinggevenden komen hier terecht wanneer werk en verantwoordelijkheid steeds meer ruimte innemen.

Je blijft functioneren en resultaten neerzetten, maar het leven wordt stilaan meer taakgericht dan betekenisvol.

Dat lijkt onschuldig, maar wanneer plezier en verbinding te lang op de achtergrond verdwijnen, kan het systeem gevoeliger worden voor stress, emotionele vermoeidheid en motivatieverlies.

Wat nu helpt in jouw geval:

- ✓ Ochtendzonlicht + ritme (zelfde ochtendritme)
→ stabiliseert baseline gemoed
- ✓ 10–30 min muziek of creatief moment
→ directe mood modulatie
- ✓ Variatie in plezierprikkel (natuur / sport / verbinding)
→ voorkomt gewenning (endorfine)
- ✓ Dagelijks sociaal contact (bewust)
→ oxytocine + serotonine ↑
→ warmte, huidcontact & verbondenheid stimuleren endorfine-afgifte