



**Exclusieve masterclass 'Pownap 2 Perform'** Duur: anderhalf uur, max 15 pers.

Meer focus en betere prestaties op de werkvloer? Maar je ook gezonder en fitter voelen? Pownap 2 Perform!

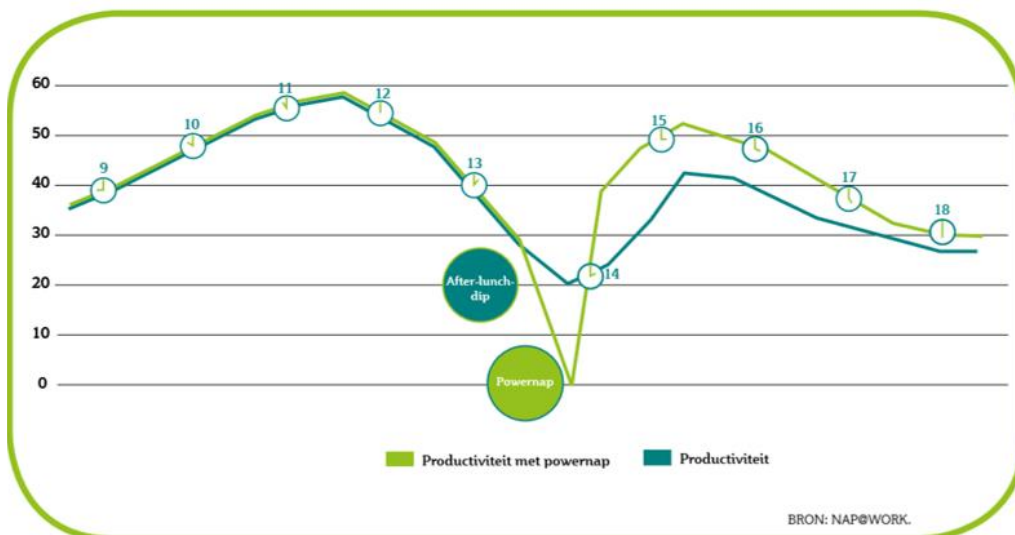
**Flip the switch!**

Wist je dat jaarlijks 150.000 tot 300.000 mensen zich ziek melden vanwege werkstress! Geen prettige gedachte. We weten namelijk prima hoe we meer gas moeten geven als we 'lekker' bezig zijn, maar op de rem trappen blijft lastig. Veel stress valt weg als je erachter komt hoe je de rem beter kunt intrappen. Topsporters weten hoe dit werkt. Zolang zij hun eigen grenzen stellen en daardoor voldoende rust in acht nemen is er ruimte voor topprestaties.

**De Pownap: Energizer @ Work**

Topsporters weten dat naast hard trainen direct herstellen essentieel is. Daarvoor nemen zij bijvoorbeeld extra eiwitten en koolhydraten na een zware training, maar ook een korte pauze in de vorm van een 'pownap'. Als we de parallel tussen het bedrijfsleven en de topsport verder doortrekken zouden pauzes dus wel eens een belangrijkere rol kunnen spelen bij het behalen van resultaat dan we denken... Maar hoe pas je dat toe op een volle werkdag? Oud sprintkampioen Regillio van der Vloot laat je zien hoe je in 15 minuten een volledige office workout achter je bureau kunt doen. Sportarts Kasper Janssen presenteert vervolgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten in een pownap college, waarna je zelf de proef op de som kunt nemen tijdens een begeleide pownap van slechts 15 minuten.

Figuur: Prestatiecurve met en zonder pownap



Onze biologische klok maakt dat we na de lunch vaak een dip hebben. Een pownap van slechts 10 tot 20 minuten is een effectieve manier om even te pauzeren en daarna fris weer aan de slag te gaan.