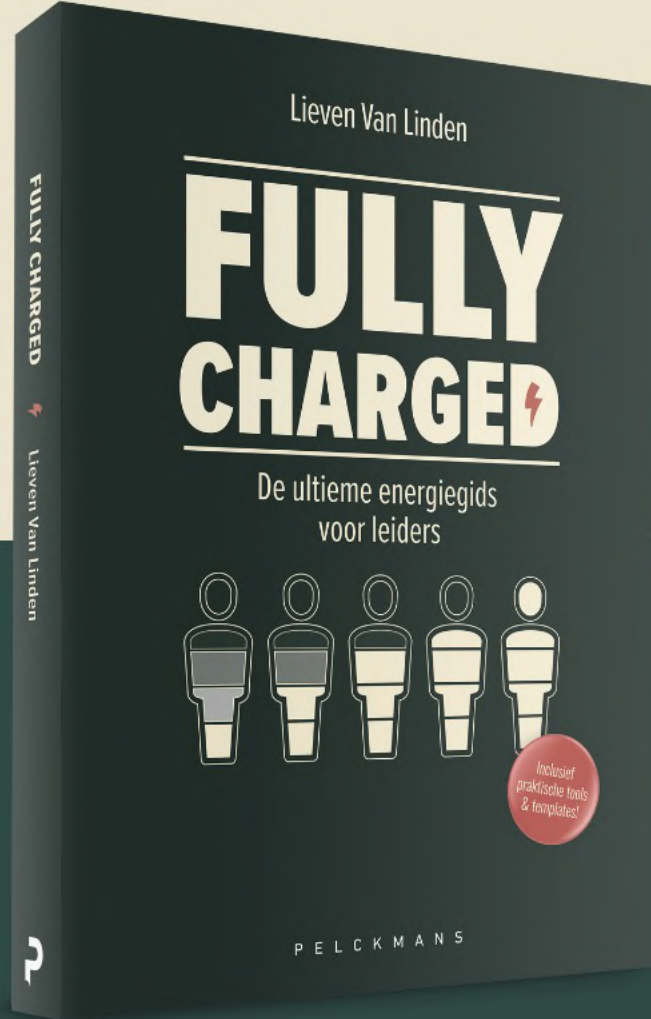
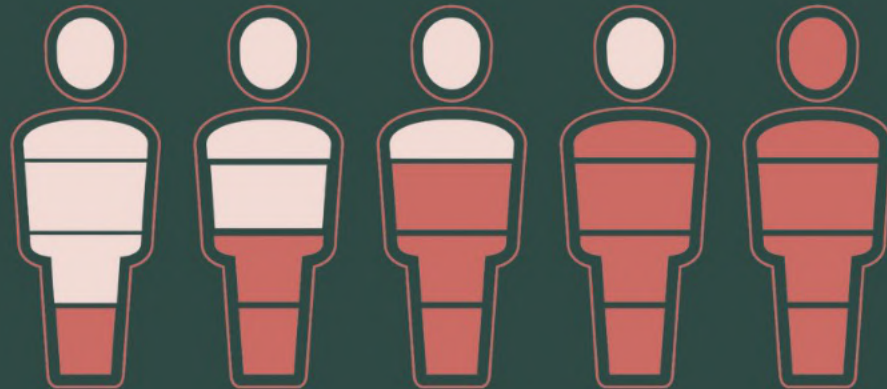




FULLY CHARGED

3 principes voor meer veerkracht en
betere resultaten





Hoe Fully Charged ben je vandaag?

Rating Poll



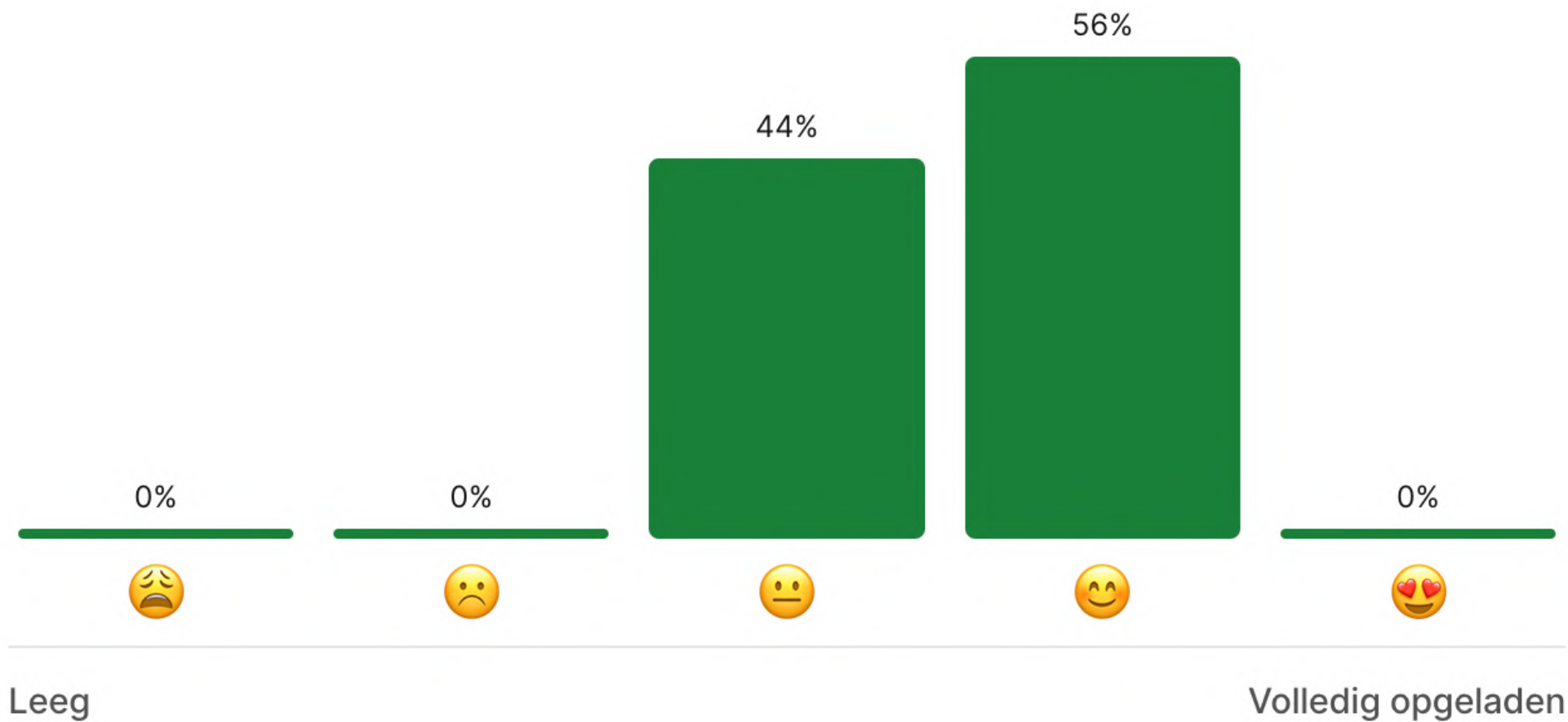
18 votes



18 participants

Share

Score: 3.6



Leiders en hun teams helpen in het verbeteren van prestaties via biometrische inzichten en diepgaande ervaringen.



**BUILT FOR
ENDURANCE**





**AFZIEN IS TIJDELIJK,
OPGEVEN VOOR ALTIJD.**







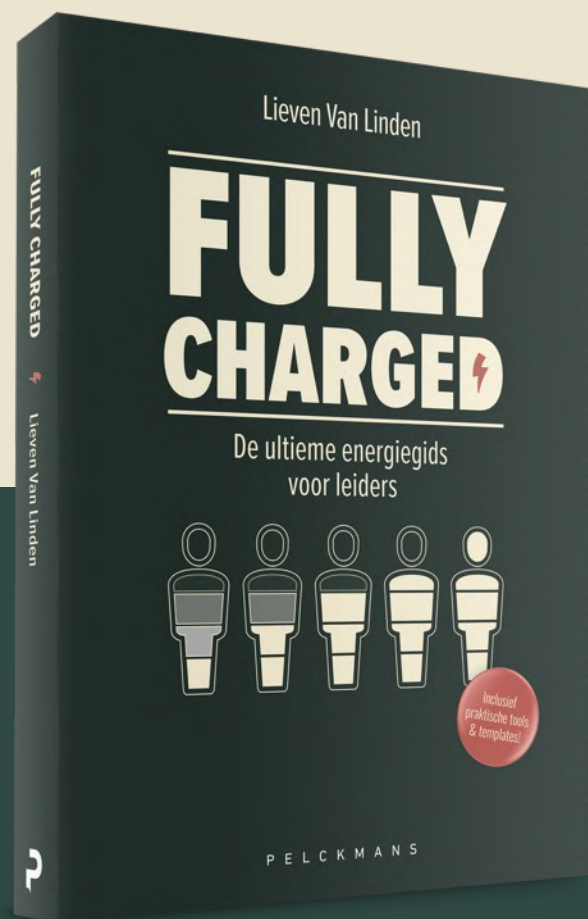
BUILT FOR ENDURANCE

Steven Selleslags en Lieven Van Linden
zijn de bezielers van Built For Endurance.

*“Het is onze gezonde obsessie om
gedreven ondernemers, managers en hun
teams te helpen naar een leven met meer
energie en veerkracht waardoor hun
prestaties en hun welzijn verbetert.*

*Dit vanuit een datagedreven aanpak en
lichaamsgerichte methodes.”*





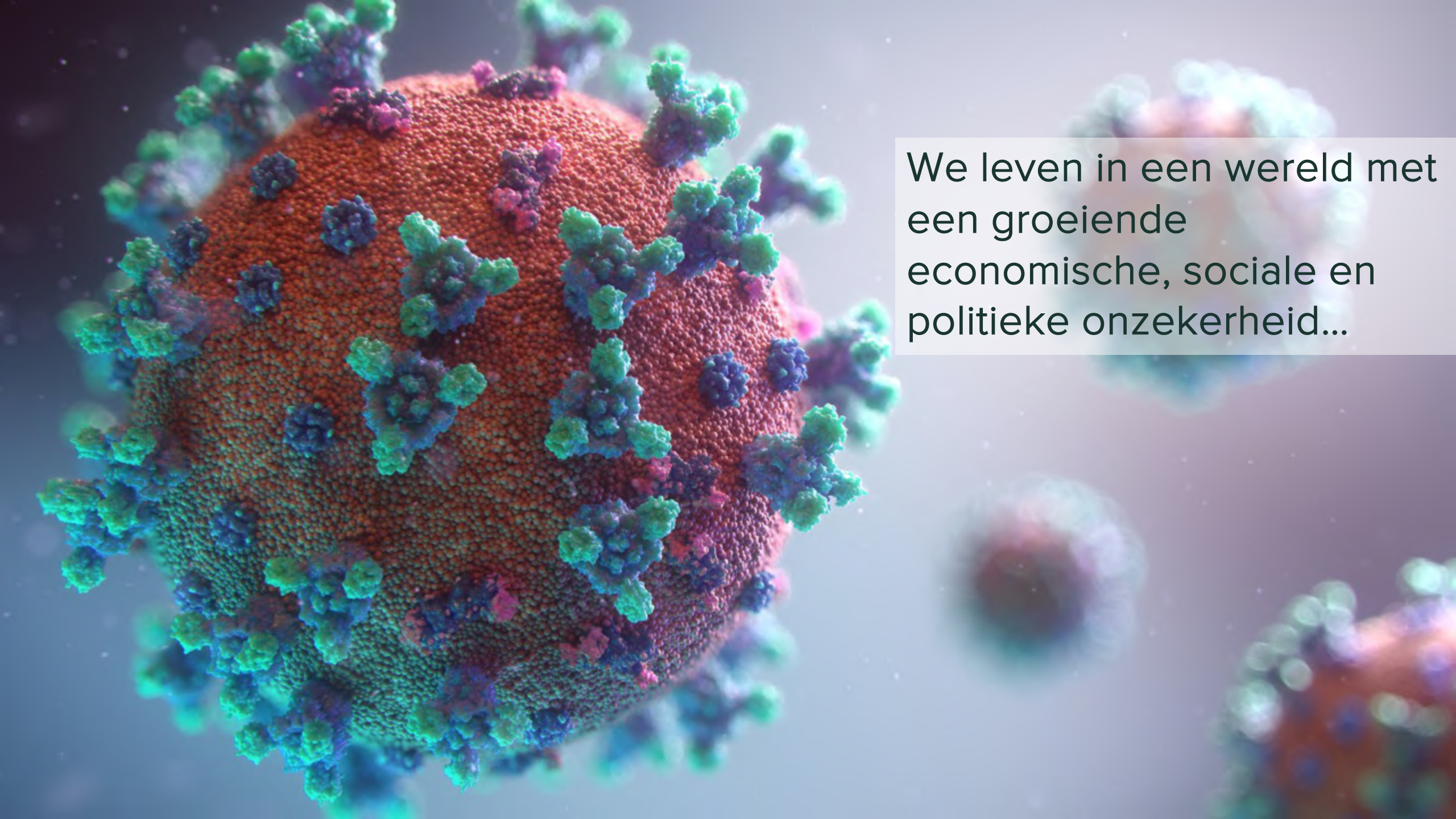
“Via Fully Charged wil ik iedereen helpen om leider te worden over zijn/haar gezondheid en resultaten.”

In Fully Charged ontdek je wat het verband is tussen de goede werking van je lichaamsbatterij en je prestaties.

Je leert hoe je op een eenvoudige manier je lichaamsbatterij kan meten en verbeteren.

Je krijgt inzichten in wetenschappelijk onderbouwde tools om je focus te verbeteren, herstel te bevorderen en meer energie ter beschikking te hebben.

Via een innovatief stappenplan leer je nieuwe gewoonten op een duurzame manier te integreren in je leven.



We leven in een wereld met
een groeiende
economische, sociale en
politieke onzekerheid...

...waar (technologische)
verandering, met een
ongekende snelheid, de
enige constante is.

SINGULARITY TEGEN 2035?



← 1900 →



1400

2003

+86%

2600

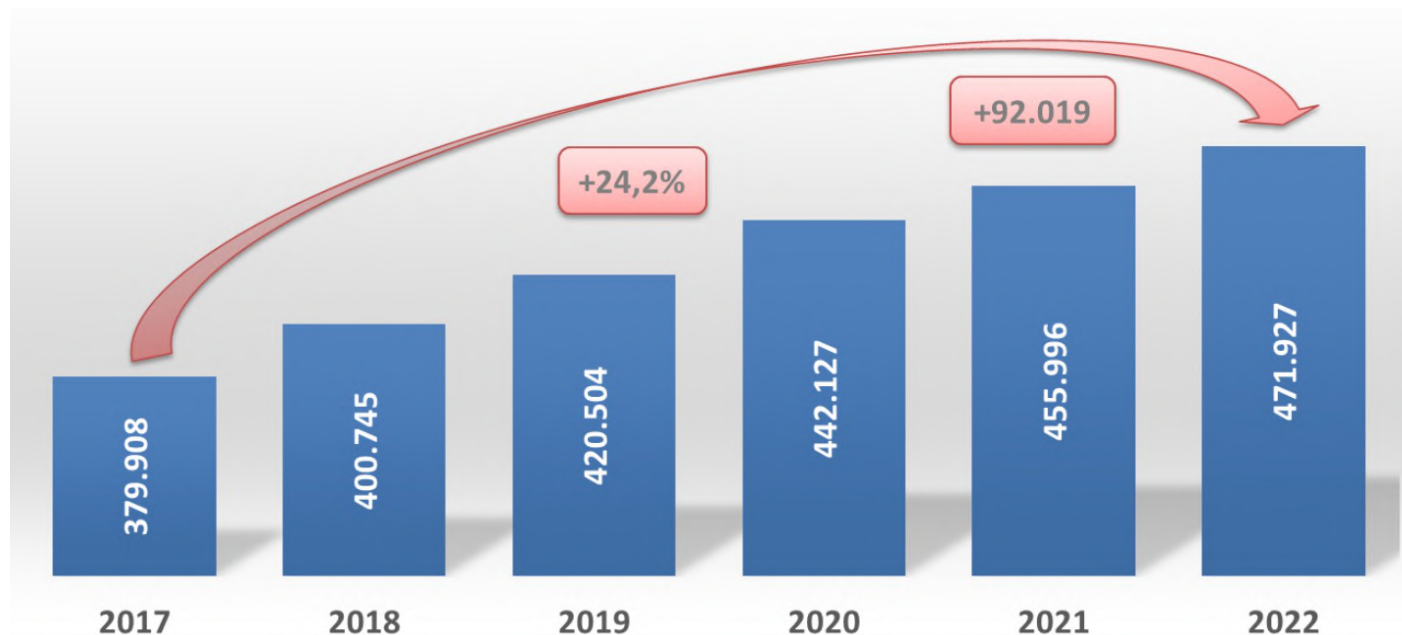
2021

ZELF GERAPPORTEERDE STRESS



Voor het eerst meer dan 500.000 langdurig zieken in België

Voor het eerst telt ons land ruim 500.000 langdurig zieken. Dat blijkt uit cijfers van 2022 van het RIZIV. Het gaat over werknemers en zelfstandigen die meer dan 1 jaar arbeidsongeschikt zijn en erkend zijn als invaliden door het RIZIV. In 5 jaar is hun aantal met zowat een kwart gestegen. Mensen met psychische stoornissen en rug- en gewrichtsproblemen blijven het vaakst langdurig thuis.



De vermoeide CEO: 'Ik mis de energie om door te gaan'

JENS CARDINAELS

24 februari 2024 04:15



Aan de recente ontboezemingen van vermoeide CEO's te zien, lijkt het taboe op oververmoeidheid en burn-out af te nemen. ©Ã,Ã© Jimmy Collins /Corbis





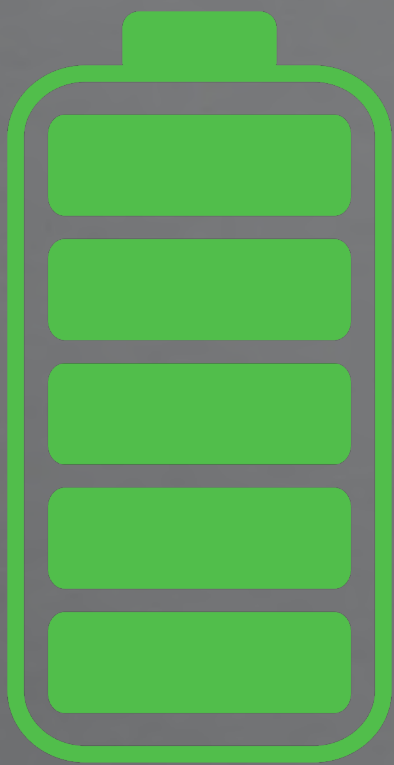


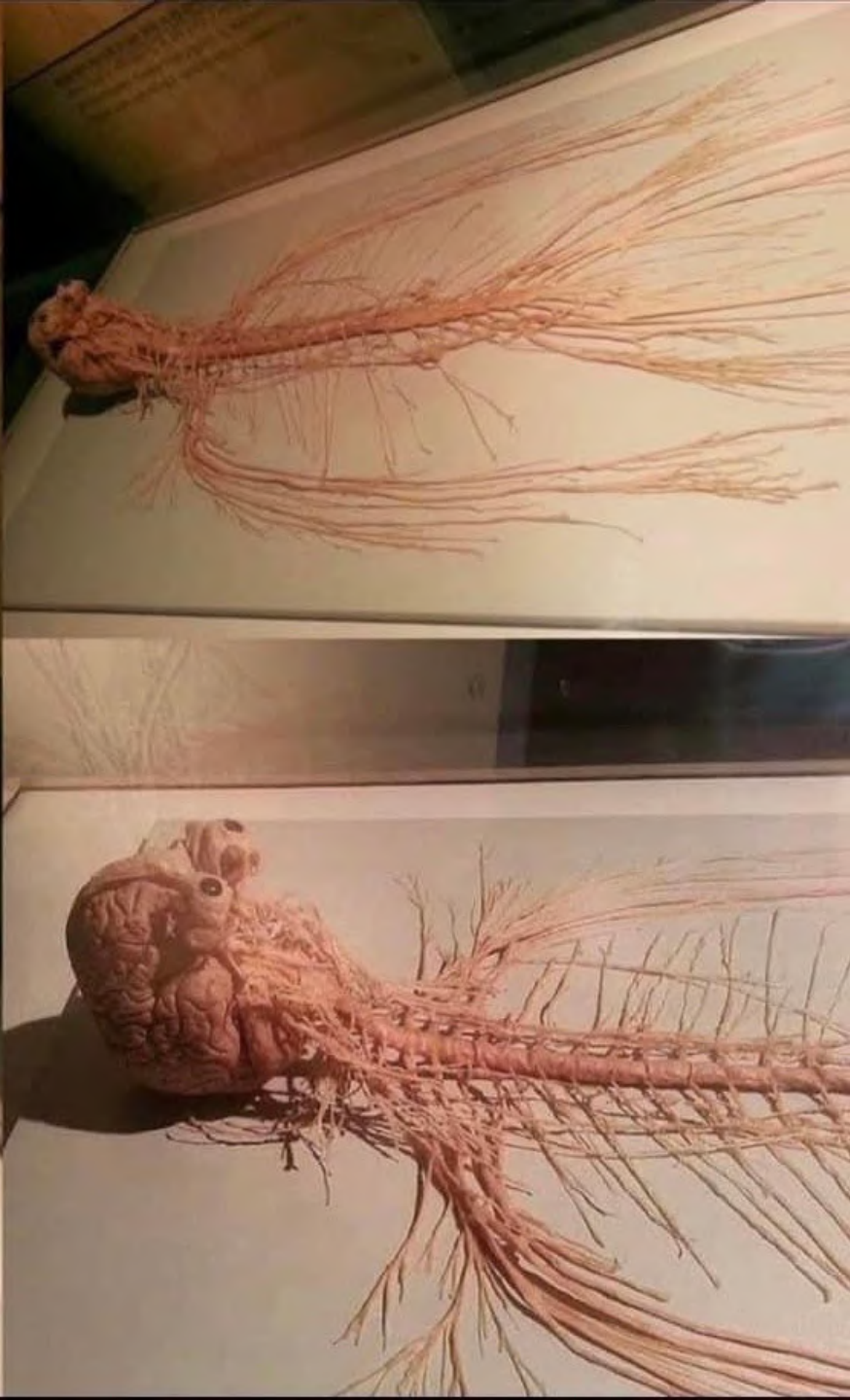
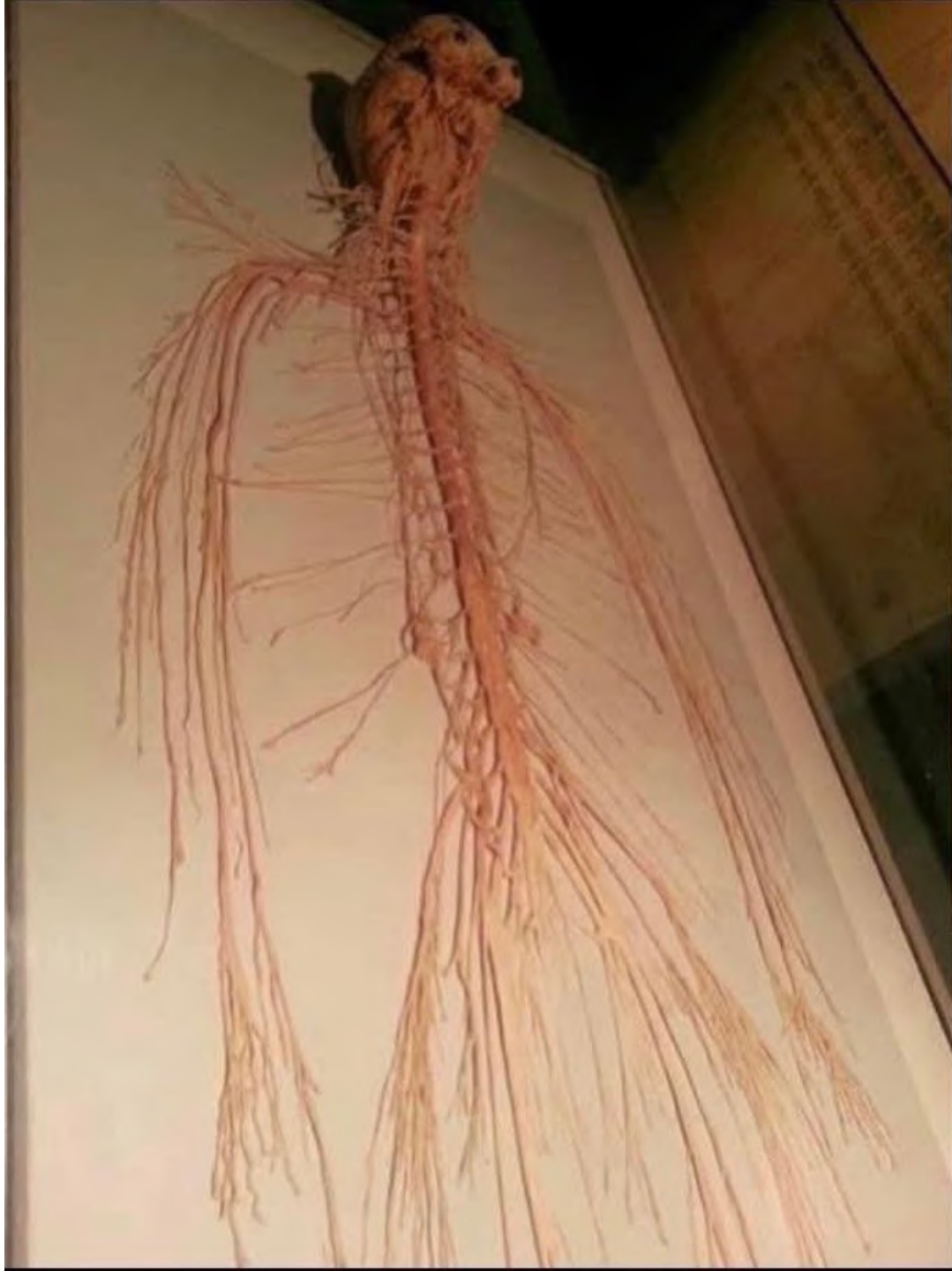




NAAR



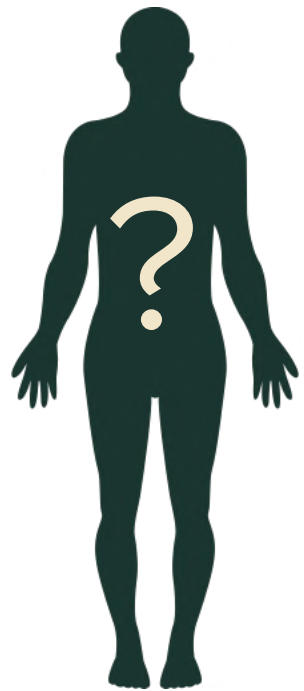




INPUT

PROCESS

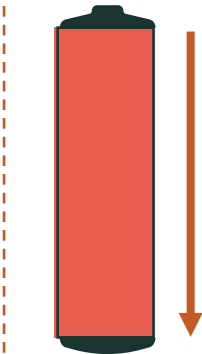
OUTPUT



**ONBEWUST
(95%)**



AZS



VERBRUIKEN



OPLADEN

**ENERGIE NIVEAU
FYSIEK WELZIJN**

BEWUST (5%)



DENKEN



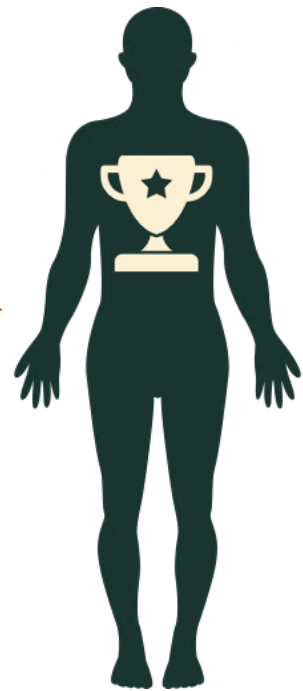
VOELEN

**FOCUS
WILSKRACHT
BESLUITVORMING
EMOTIONELE ZELFREGULATIE**



GEDRAG

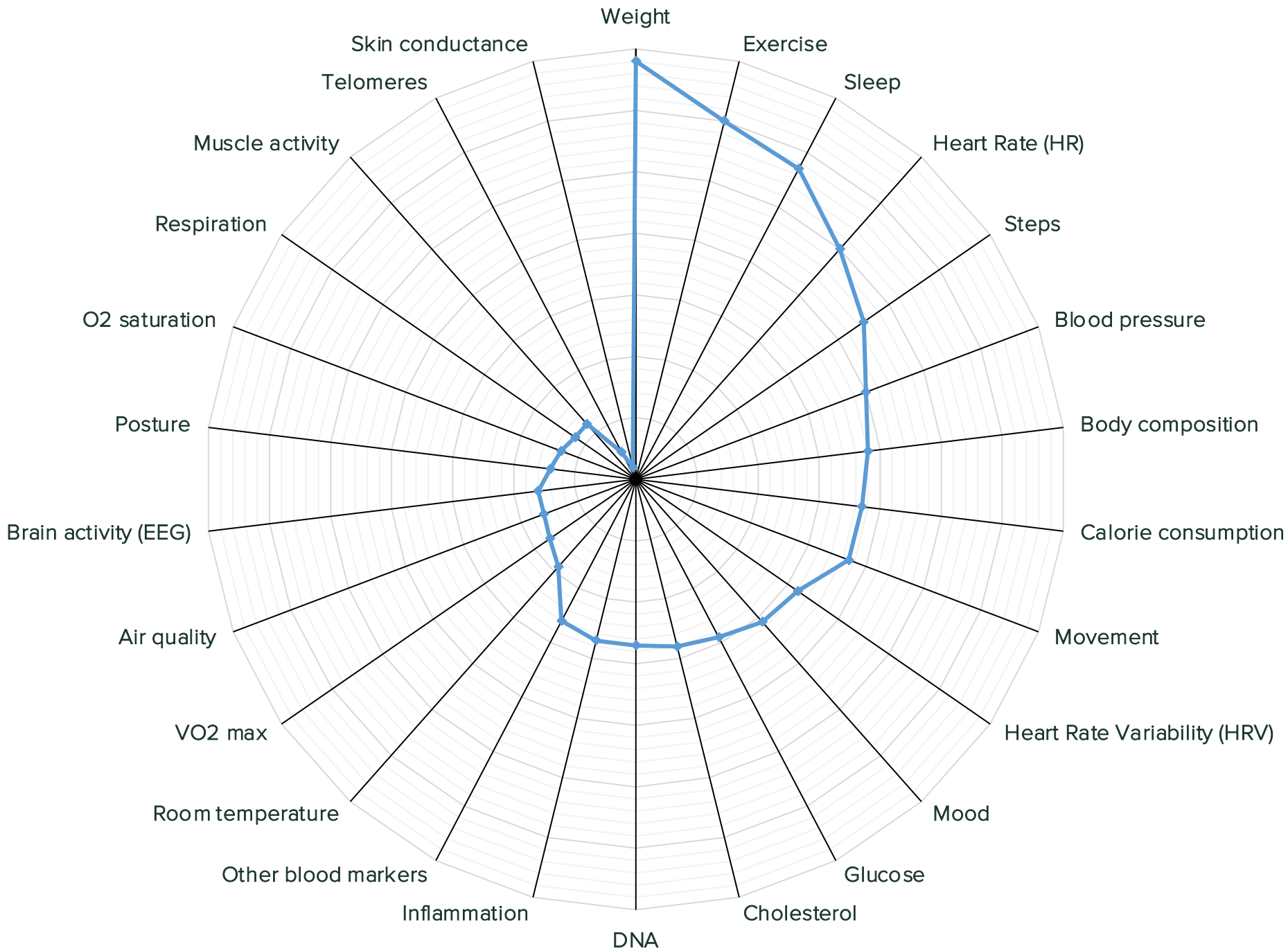
**LEIDERSCHAPS
SKILLS**



RESULTATEN

**BEDRIJFS
RESULTATEN**







Welke gezondheidsparameter(s) meet je reeds?

Multiple Choice Poll

✓ 17 votes

👤 17 participants

Aantal stappen - 14 votes



Hartslag (sport) - 8 votes



Slaap - 10 votes



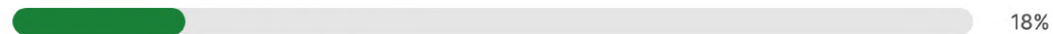
Gewicht - 11 votes



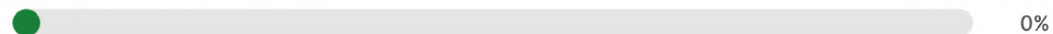
Calorieën - 4 votes



Hartritmevariatie (HRV) - 3 votes



Glucose - 0 votes

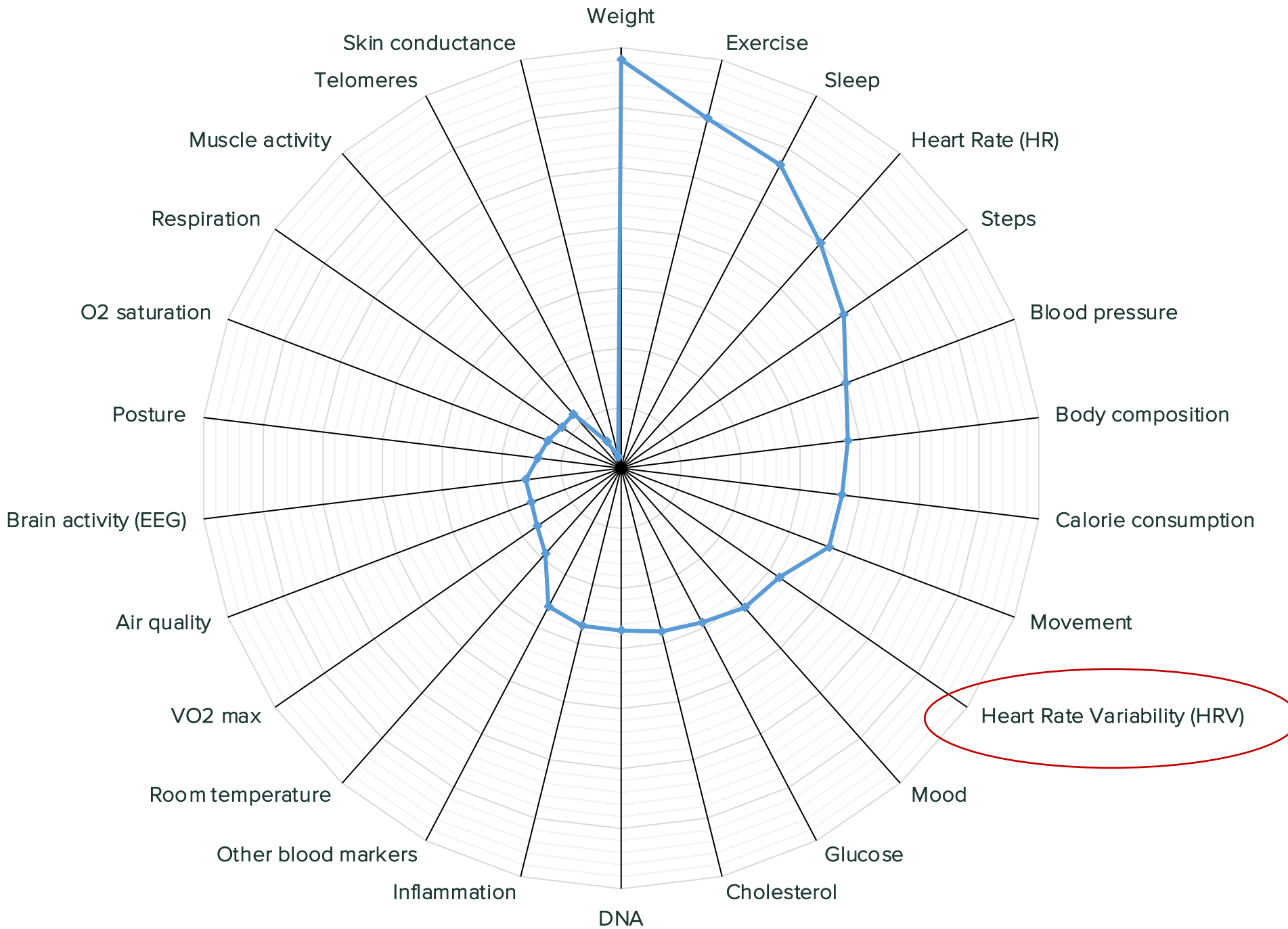


Bloeddruk - 4 votes

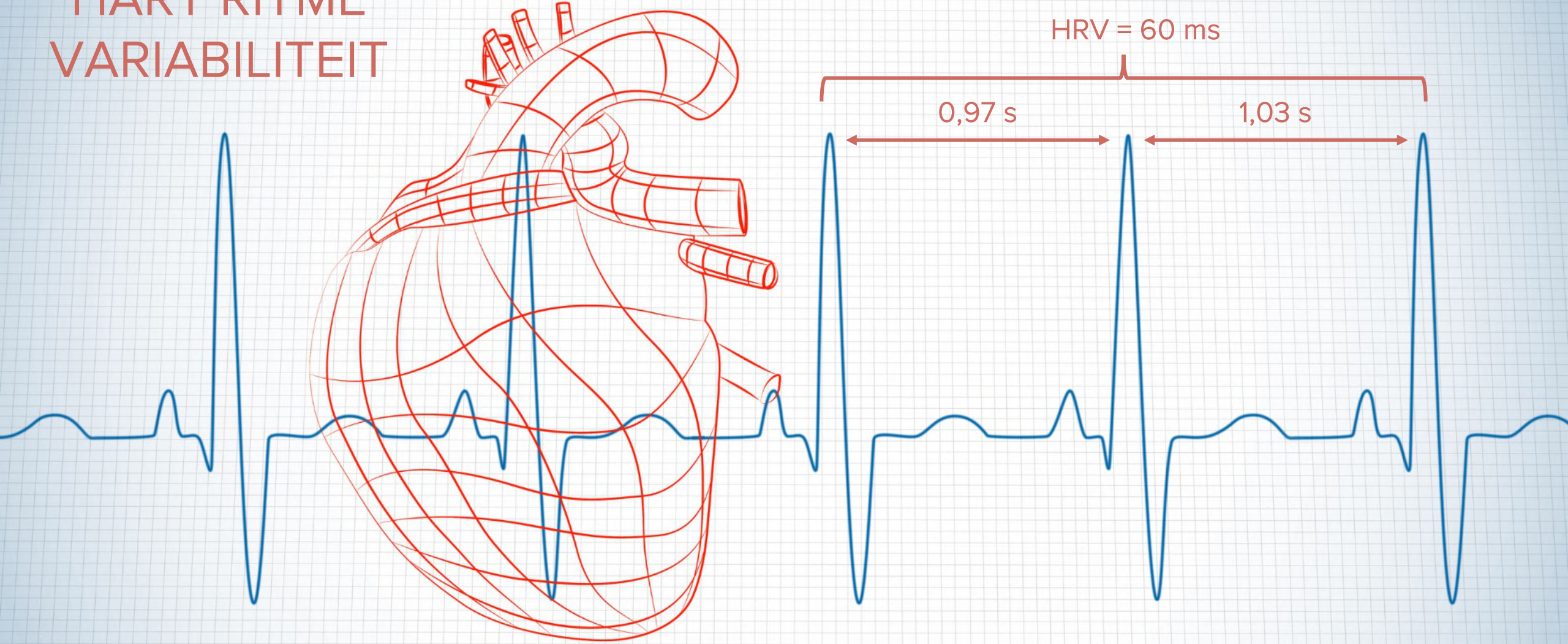


Andere - 1 vote





HART RITME VARIABILITEIT





HRV

4

SportTracks



Elite HRV®



WHOOP®



6. BEDRIJFS- RESULTATEN

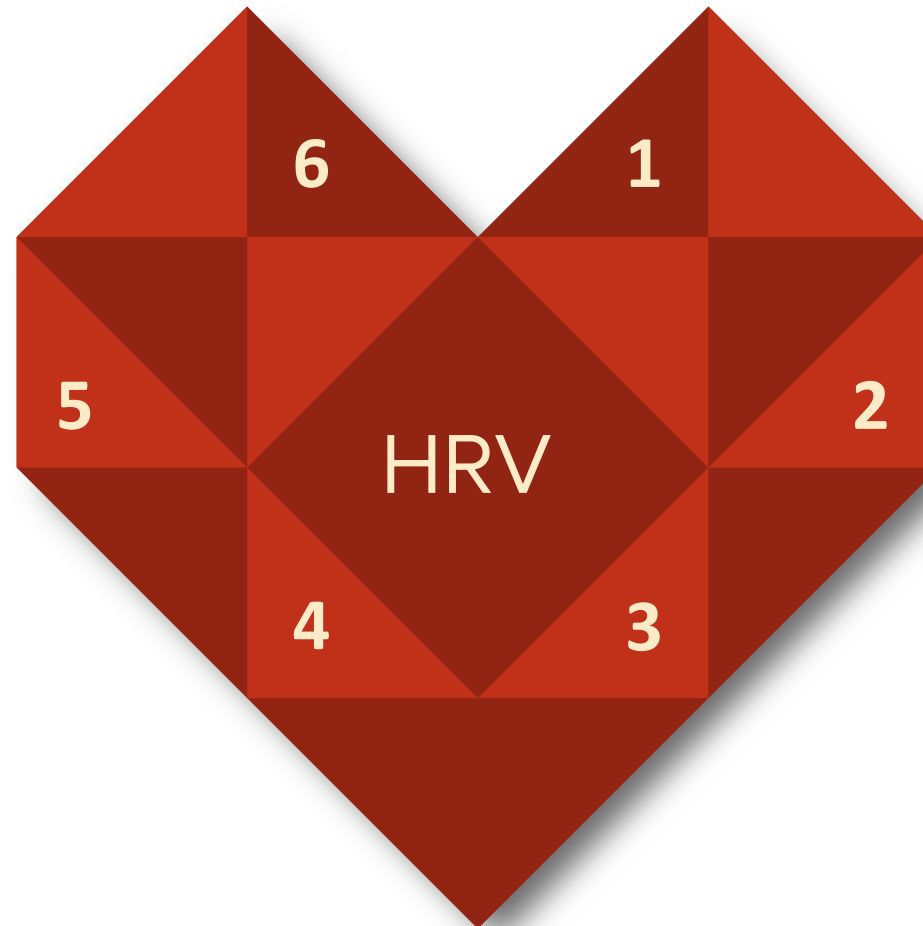
Correlatie tussen HRV-waarden en financiële prestaties.

5. LEIDERSCHAPS VAARDIGHEDEN

HRV is gekoppeld aan de capaciteiten die nodig zijn voor de 4 belangrijkste leiderschapsgedragingen volgens McKinsey: **problemen oplossen, resultaatgerichtheid, verschillende perspectieven zoeken en anderen ondersteunen.**

4. EMOTIES

HRV zegt iets over ons vermogen om onze emoties zelf te reguleren en of we wel of niet op een empathische manier contact kunnen maken met anderen.



1. GEZONDHEID

HRV is de beste biomarker voor algemene (werknemers)gezondheid, voorspeller van burn-out en zelfs ziekten en overlijden. Het is ook een indicator voor je biologische leeftijd.

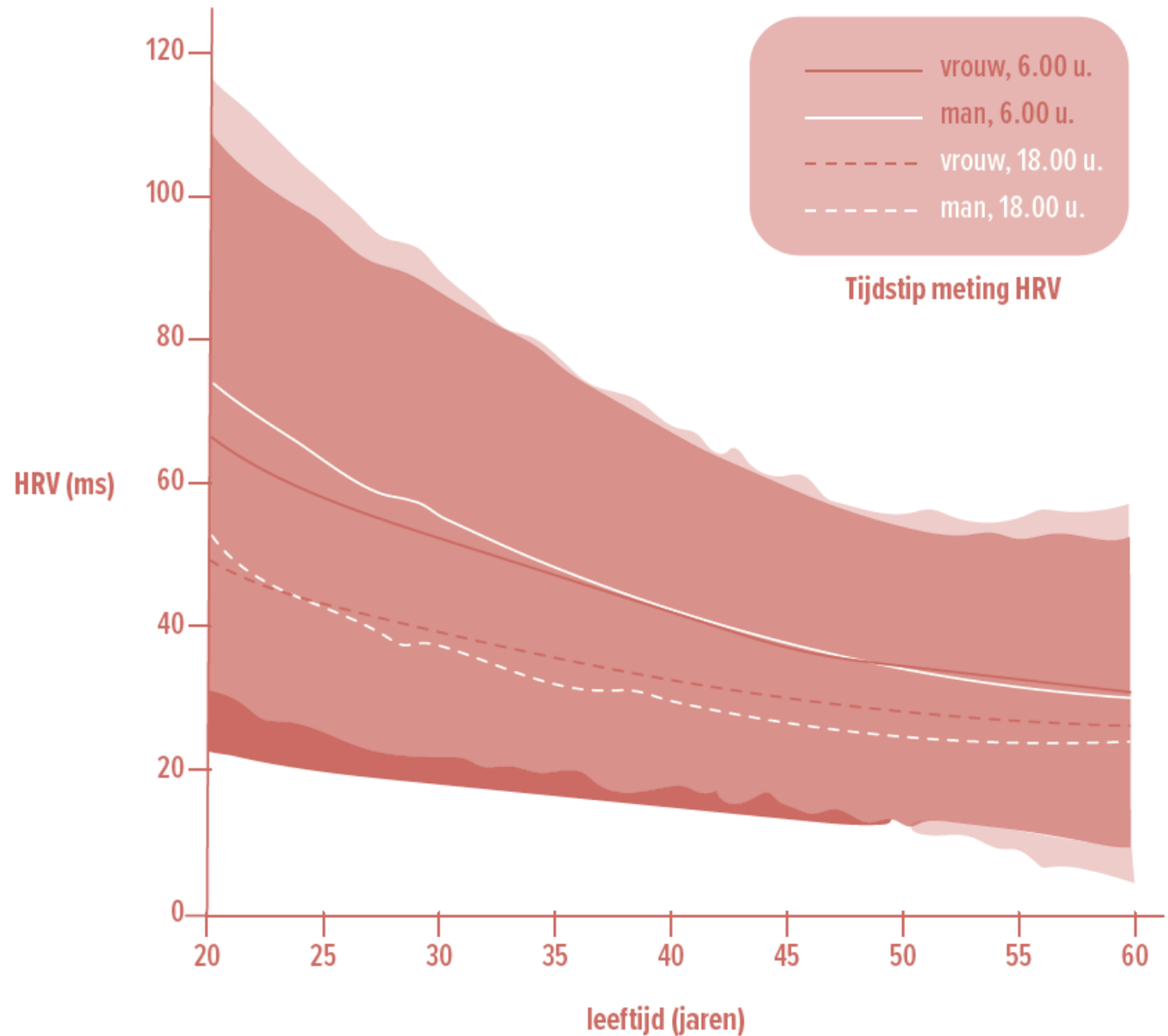
2. ENERGIE

HRV is de nummer één biomarker die kan worden gekoppeld aan je beschikbare metabolische energie en kan aangeven of de batterij van je lichaam leeg raakt.

3. DENKVERMOGEN

HRV-waarden kunnen in verband worden gebracht met cognitieve prestaties. Het kan gebruikt worden om je focus, geheugen, besluitvorming en/of je wilskracht te evalueren.

GEMIDDELTE
HRV WAARDEN
DALEN
NAARMATE WE
OUDER
WORDEN.

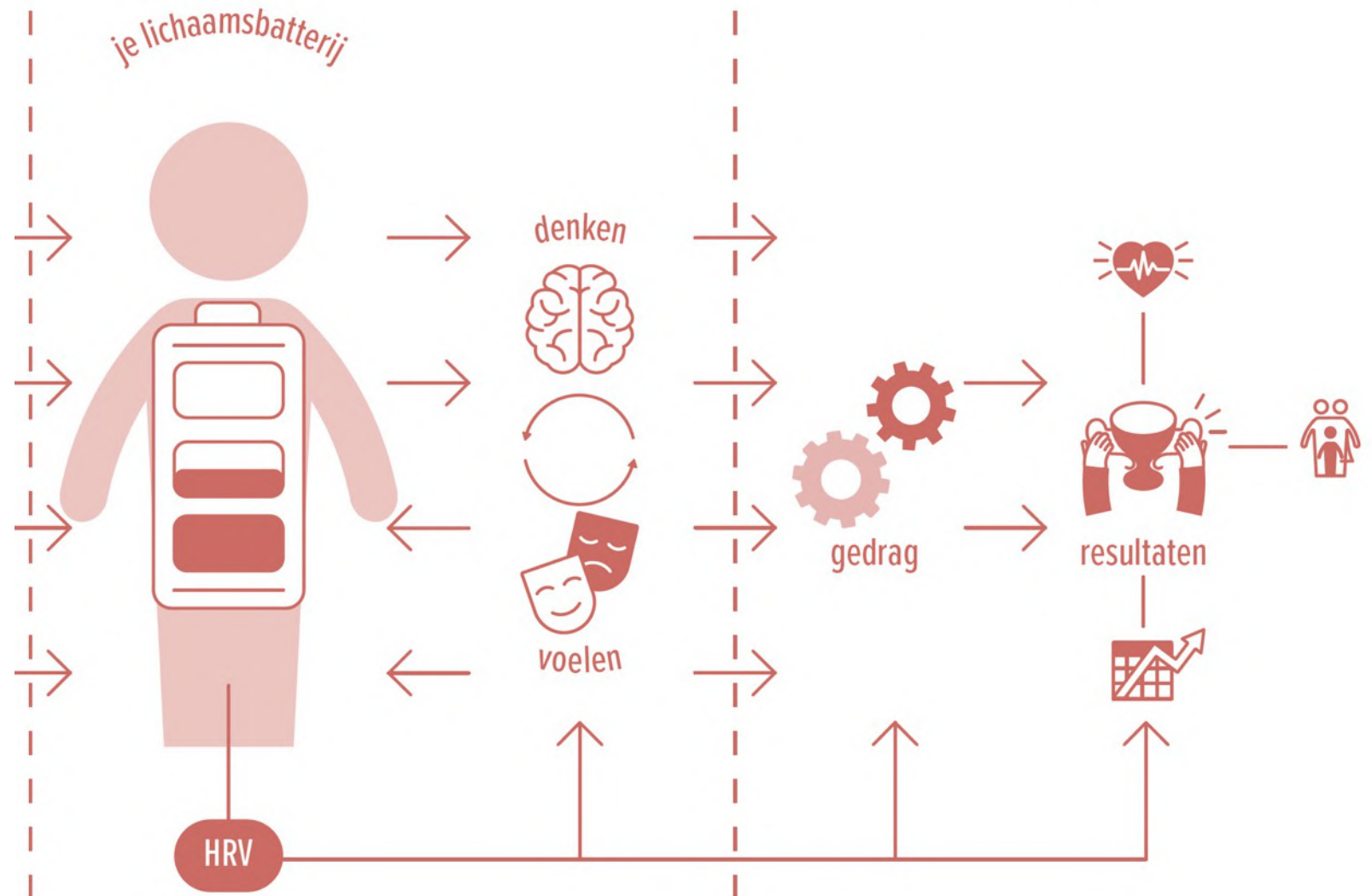


INPUT:

DE 3 ENERGIEPRINCIPES

PROCES

OUTPUT





energie
verbruiken





Wat doe jij om je focus te verbeteren?

Wordcloud Poll



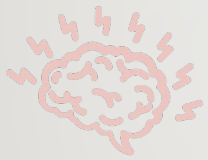
32 responses



14 participants



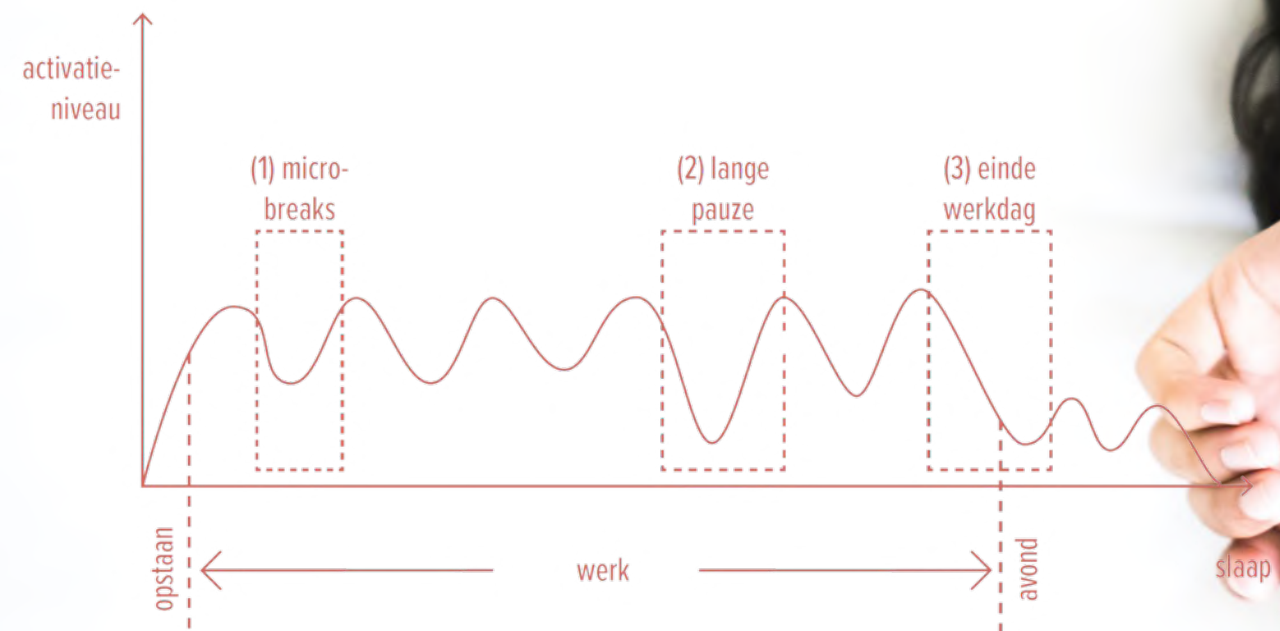
TOP-DOWN AANDACHT VERBETEREN



BOTTOM-UP AFLEIDING VERMINDEREN







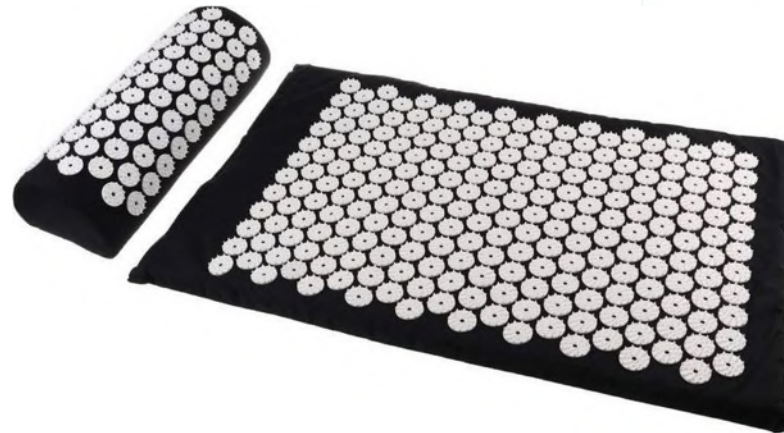
Slaap Optimalisatie

Tijdens de dag

- Daglicht
- Beweging

Avond: 10-3-2-1-0 regel

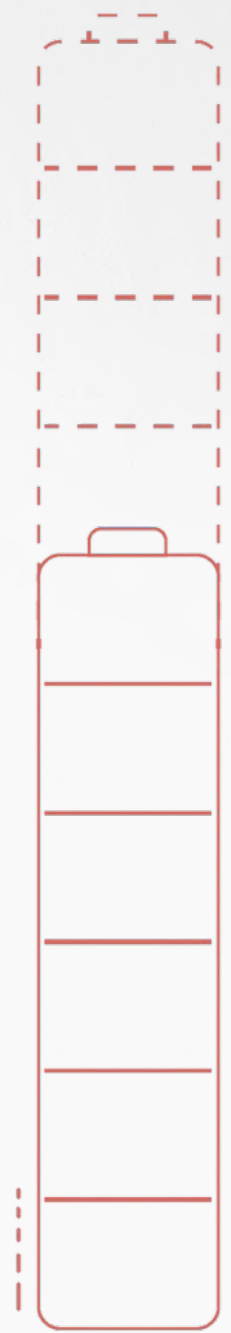
- 10u ervoor: geen cafeïne
- 3u ervoor: stoppen met eten/alcohol
- 2u ervoor: stoppen met werken
- 1u ervoor: geen schermen
- 0x: aantal keren dat je snoozed
- ritme







energie/HRV



hypoxie

vasten

hitte

koude

brein

hydratatie

voeding

beweging

ademhaling

huidig energieniveau



ACUTE
STRESS



A person in a red shirt and black pants stands on a narrow, rocky outcrop that juts out over a deep, blue fjord. The surrounding landscape is rugged, with steep, green mountains and patches of snow. The sky is hazy, and the water reflects the light from the sky.

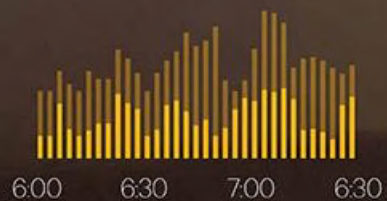
You will never change your life
until you change something you do
daily. The secret of your success is
found in your daily routine.

John C. Maxwell

i'm ready :)

meet you in 10...

great!



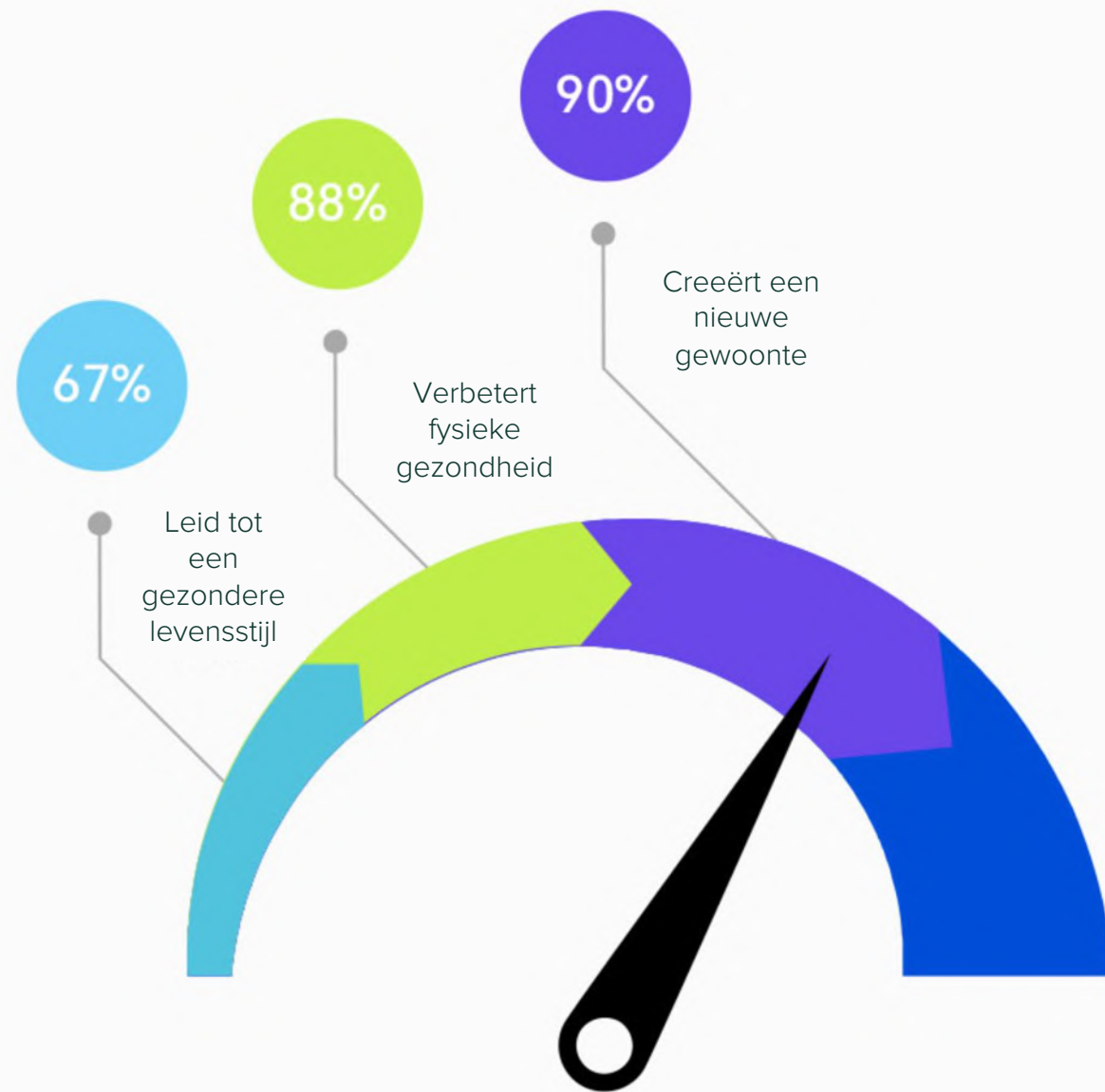
351 steps

ROUTE CLEAR



6:35am wake up





Smartwatches verbeteren de gezondheid en kwaliteit van leven



LEREN DOOR **CONTINUE** **BIO** FEEDBACK



STIJGENDE HRV WAARDEN DUIDEN
OP EEN VERHOOGDE VEERKRACHT.



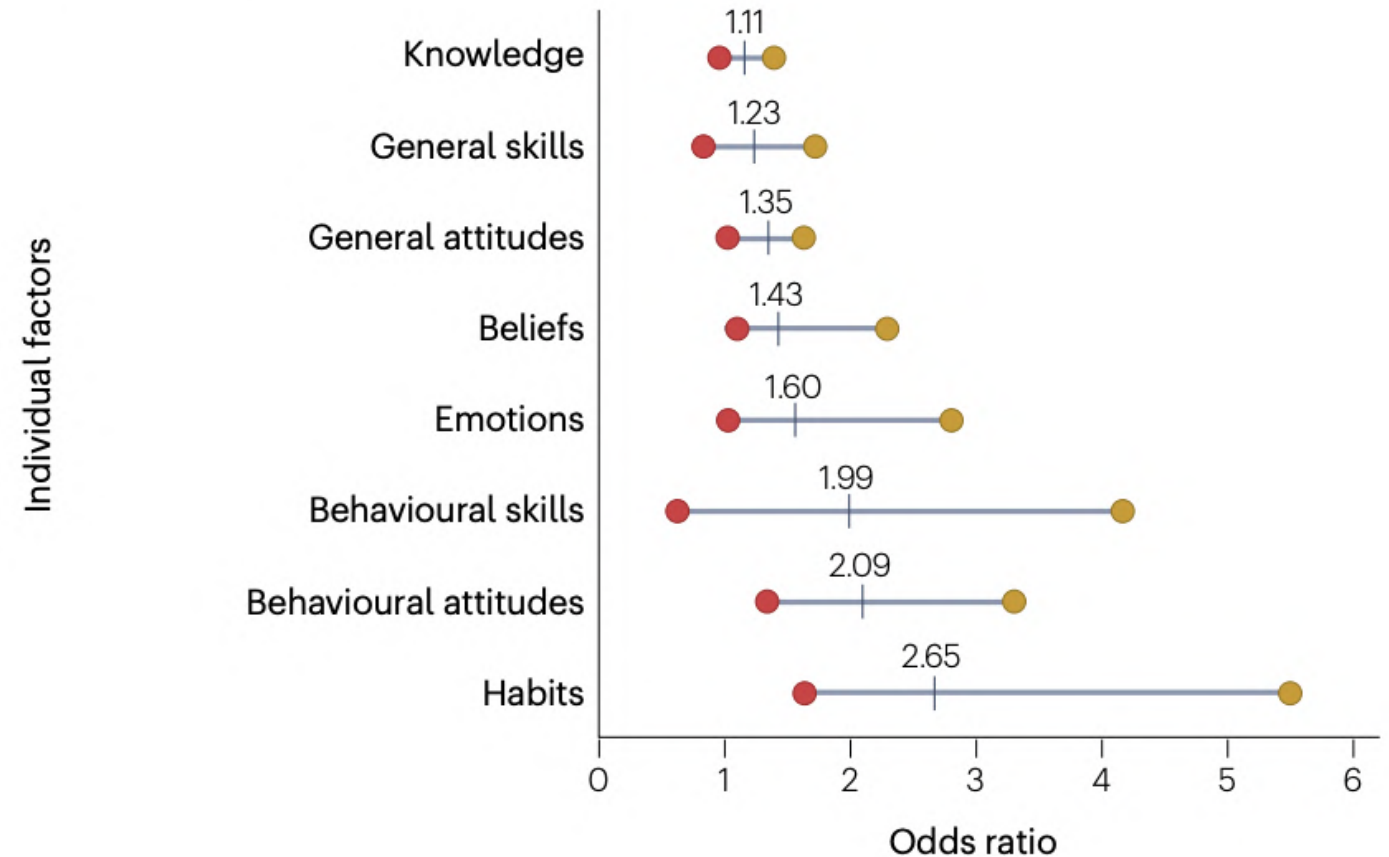
Individuele factoren van gedragsverandering

1. 'Weten' is niet gelijk aan 'doen'.

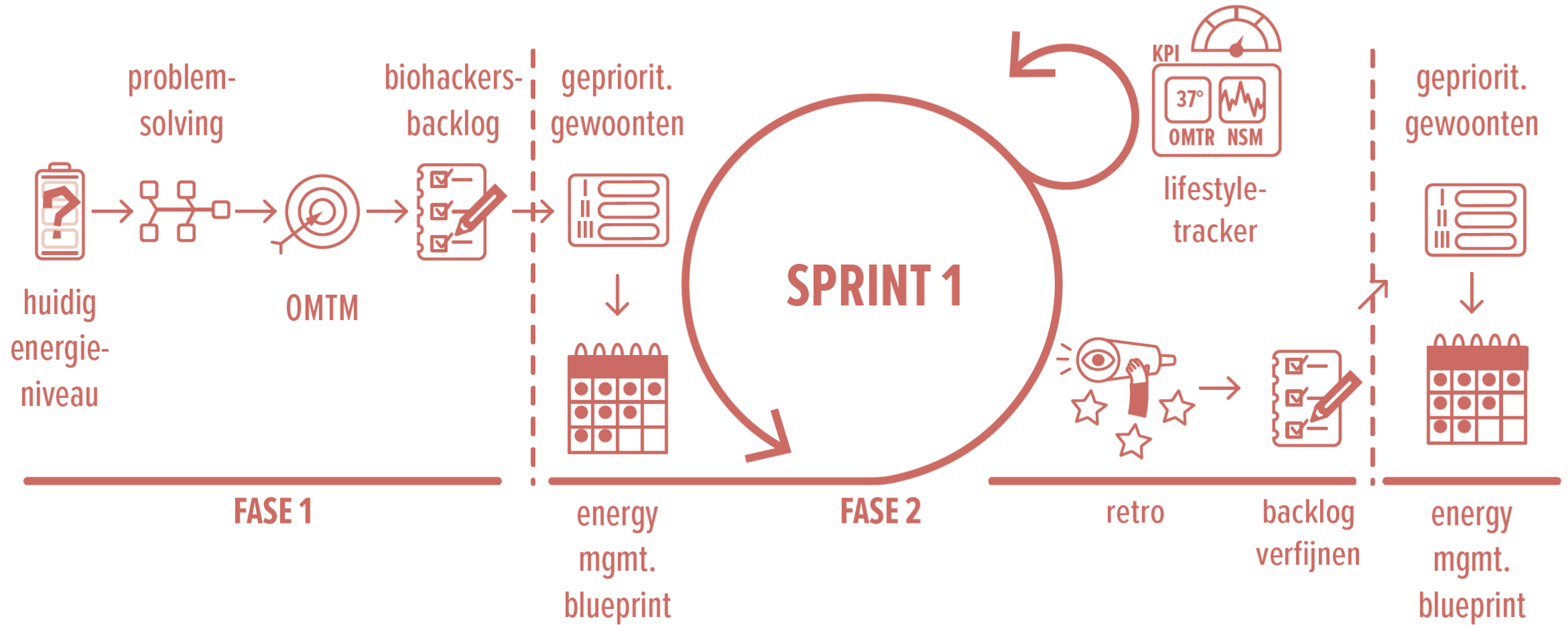
2. Focus op aanleren van gewoonten heeft de grootste effectiviteit.

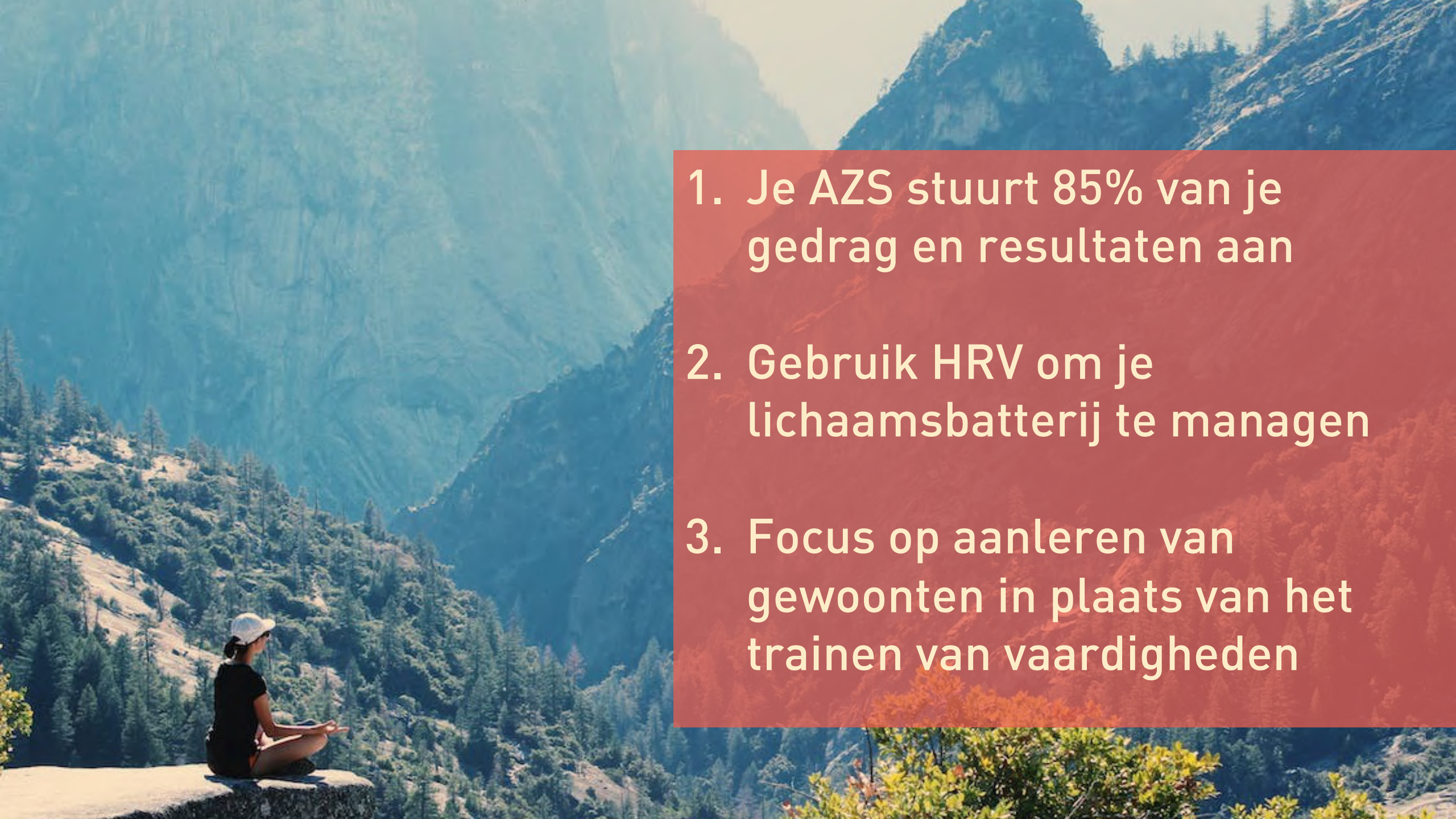
3. Focus op de wetenschap van gedragsverandering

b Meta-analyses of interventions

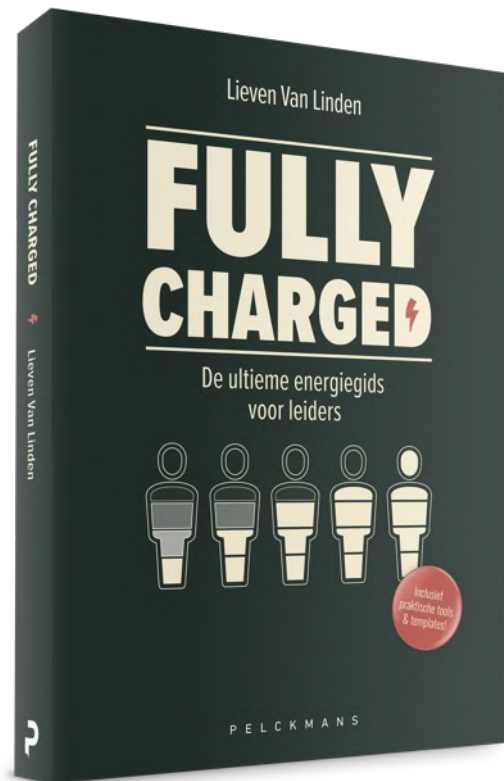


FULLY CHARGED-FRAMEWORK





1. Je AZS stuurt 85% van je gedrag en resultaten aan
2. Gebruik HRV om je lichaamsbatterij te managen
3. Focus op aanleren van gewoonten in plaats van het trainen van vaardigheden



ONTDEK JOUW ENERGIE NIVEAU



Lieven Van Linden

Voeg me toe op
Linkedin voor meer
tips en advies



Vragen?

