

VEGACHECK-RESULTATEN – Persoonlijk verslag

Naam: Jesper de Koningin

Datum: 3 oktober 2025

Leeftijd: 50 jaar

Samenvatting in gewone taal

Je lichaam laat een mooi evenwicht zien tussen energie en herstellvermogen, maar er is ook sprake van **lichte verzuring en mentale overbelasting**.

Je systeem reguleert nog goed, maar draait iets te lang op “aan”-stand. Daardoor zijn herstelmomenten korter en voel je sneller vermoeidheid of spanning in nek, schouders en onderrug.

Je energievoorraad is goed (76%), maar de **verdeling ervan is wisselend**: soms zit je in een hoge versnelling, soms juist in een dip. Dat past bij iemand die veel verantwoordelijkheid draagt en lang “door” kan gaan — tot het lijf zegt: nu even niet meer.

Zuur-base en oxidatie

De meting toont een matig **verhoogde zuurbelasting (oxidatie 40%)**. Dat betekent dat afvalstoffen iets langzamer worden afgevoerd dan ze ontstaan.

Typisch bij:

- te weinig rustmomenten,
- stress of mentale spanning,
- te weinig basenvormende voeding (groenten, water, zuurstof, ontspanning).

Advies: bouw elke dag minimaal één écht herstellend moment in (ademoefening, wandelen, rustig eten, bad of sauna). Voeg meer groene groenten en citroenwater toe — dat helpt je buffer te herstellen.

Spiereen en beweging De zones die extra aandacht vragen zijn:

- **Nek en schouders** (spierspanning, vaak stress- of ademgerelateerd)
- **Onderrug en bovenbenen** (belasting bij langdurig staan of intensief sporten)

Je beste **trainingstijd ligt tussen 11.00 en 13.00 uur**, wanneer je energiebalans stabiel is.

Tussen **17.00 en 21.00 uur** is de herstelfase actief – dan liever rustige activiteit, rekken of wandelen.

Advies: blijf bewegen, maar vermijd overmatige krachtinspanningen in de avond. Richt je op stabiliteit en ontspanning (bijv. BodyBalance, yoga, of bewuste ademhaling).

Energie en herstel

- **Energiereserve: 76%** → goed
- **Dynamiek: 71%** → redelijk, maar nog wat herstelachterstand

Je hebt genoeg energie om door te gaan, maar niet genoeg rust om altijd op te laden.

Herstel = net zo belangrijk als prestatie.

Advies: doseer je tempo, werk in blokken met echte pauzes, en let op je adem tijdens werk of training.

Mentale belasting De Vegacheck laat zien dat het **psychologische aandeel (28,6%)** **groter** is dan het fysieke.

Dat betekent dat gedachten, verwachtingen of verantwoordelijkheden meer energie vragen dan spierarbeid zelf.

Je systeem reageert dus vooral op mentale **druk – en** dat vertaalt zich lichamelijk in spanning of vermoeidheid.

Advies: regelmatig ontspannen. Geen “moetmomentjes”, maar tijd waarin niets hoeft. Denk aan wandelen zonder doel, muziek luisteren, of een kort rustmoment tussen afspraken.

Fitness tip Je ideale hartslagzone ligt tussen 110 en **127 bpm**.

Dat is het gebied waarin je lichaam vet verbrandt, zuurstof efficiënt gebruikt en rustig kan herstellen.

Lichte intervaltraining of krachttraining op eigen gewicht past hier goed bij.

Advies: liever regelmatig en matig, dan af en toe intens. Je lijf doet het goed op ritme, rust en herhaling.

Slotreflectie Je lichaam laat zien dat het trouw z’n best doet om balans te bewaren — zelfs met een flinke mentale belasting.

Het vraagt nu niet om meer doen, maar om anders doen: slimmer laden, vaker pauzeren en bewuster bewegen.

Kortom:

Je batterij **is krachtig, maar het opladen verdient prioriteit.**

Zorg dat ontspanning net zo’n gewoonte wordt als inzet.