



eventmanagers
Inspire 2015: Brainfood

Over de mindmap

Met de klok mee

Van het midden naar buiten

Per tak van boven naar beneden

Event/ Meeting Design en LiveMindMapping?: www.ConnectionOfMinds.com

POSTILLION HOTELS Postillion Convention Centre WTC Rotterdam

Over

[Http://www.postillionhotels.com/postillion-hotel-wtc/](http://www.postillionhotels.com/postillion-hotel-wtc/)

Peter Kuijper

Mind&Health get better

[Http://www.mindandhealth.nl/](http://www.mindandhealth.nl/)

Wat is een powermood?

Lovechoc

Associatie?

- Energie
- Daadkracht
- Goede flow
- Zin in hebben

Concentratie: verscherpt

Lichaam beïnvloeden ergens zin in te hebben

We gaan er tegen aan

Focus

Ingrediënten

3 belangrijkste marco-nutriënten

- 1 Koolhydraten
- 2 Vetten
- 3 Eiwitten

Niet altijd dragen ze bij aan wat je hersenen/ lichaam nodig heeft

Niet alles wat we eten draagt bij aan de powermood

Middagdip?

Komt door insuline (koolhydraten)

Lichaam aan de slag bloedspiegel neutraal te houden

Natuurlijk

Biologisch, dynamisch

- Biologisch: onbespoten
- Dynamisch: goed voor dieren en in de buurt

'kort van grond tot mond'

Nog nooit een sticker gezien op een stuk fruit

Goede voeding?

- Basale ingrediënten
- Meer mee kunnen hoofd en lijf dan gefabriceerd