

# Embrace the Suck

Fysieke Dominantie - Top Tier Men Academy

## Inhoudsopgave

- 1 Inleiding
- 2 Hoofdinhoud
- 3 Praktische Tips
- 4 Reflectie Vragen
- 5 Volgende Stappen

## Inleiding

Welkom bij deze les van de Fysieke Dominantie module. In deze les gaan we dieper in op embrace the suck en hoe dit je kan helpen om een Top Tier Man te worden.

### Wat je gaat leren

- De fundamenteën van embrace the suck
- Praktische toepassingen in je dagelijks leven
- Strategieën voor langdurige implementatie
- Hoe dit past in je Top Tier Men reis

# Hoofdinhoud

---

## Examen: Fysieke Dominantie

1. Wat zijn de drie belangrijkste voordelen van krachttraining?
2. Noem twee manieren om meer beweging in je dag te brengen.
3. Waarom is eiwit belangrijk voor spiergroei?
4. Hoeveel uur slaap wordt gemiddeld aanbevolen voor optimaal herstel?
5. Wat is het verschil tussen cardio en krachttraining?
6. Geef een voorbeeld van een gezond ontbijt voor sporters.
7. Waarom is rust net zo belangrijk als trainen?
8. Wat is periodisering in een trainingsschema?
9. Hoe kun je je voortgang het beste bijhouden?
10. Reflectie: Wat ga jij de komende maand veranderen aan je leefstijl?

## Praktische Tips

---

### **Direct Toepasbaar**

- Begin vandaag nog met kleine stappen
- Houd je voortgang bij in een dagboek
- Zoek een accountability partner
- Vier je kleine overwinningen

## Reflectie Vragen

---

Neem de tijd om over deze vragen na te denken:

- Hoe kan je embrace the suck implementeren in je huidige situatie?
- Welke uitdagingen verwacht je en hoe ga je ze overwinnen?
- Hoe zal dit je helpen om je doelen te bereiken?
- Welke ondersteuning heb je nodig om succesvol te zijn?

## Volgende Stappen

---

Nu je deze les hebt afgerond, is het tijd om actie te ondernemen:

1. Implementeer minstens één tip uit deze les
2. Plan je volgende acties
3. Deel je ervaringen met je broeders
4. Ga door naar de volgende les

### Herinnering

Onthoud: Top Tier Men worden niet geboren, ze worden gemaakt door consistente actie en onwrikbare discipline.