

Een gezonde en actieve levensstijl: BEWEGEN

Wat is een gezonde en actieve levensstijl? Wat betekent gezondheid voor jou?

Voor mij heeft gezondheid verschillende onderdelen en lagen, waaronder: bewegen, maar zeker ook voeding, ontspanning, mentale gezondheid, energie, grenzen, keuzes, ...

In dit deel zoom ik graag in op het onderdeel “bewegen”, en later komen de andere aspecten zeker aan bod. Veel plezier met lezen, ontdekken en bewegen! 😊

Bron: <https://www.bewegenismedicijn.nl>

De World Health Organization (WHO) adviseert mensen om dagelijks actief te blijven om zo meer controle te krijgen en houden over hun eigen gezondheid.

Enkele feiten:

- Elk jaar overlijden minimaal 1,9 miljoen mensen als gevolg van een inactieve levensstijl
- Elke dag 30 minuten bewegen reduceert de kans op meer dan 40 verschillende chronische aandoeningen.
- Fysieke inactiviteit is op zich een onafhankelijke risicofactor voor diverse chronische ziekten
- Meer dan 35 miljoen mensen overleden aan een chronische aandoening in 2005, dat is 60% van het aantal sterfgevallen wereldwijd. In 2019 steeg dit aantal naar 70% van het aantal sterfgevallen wereldwijd.
- In Europa hebben 56,5 miljoen mensen diabetes. In 2030 wordt dit aantal op 66 miljoen geschat
- Regelmatig bewegen en sport zorgt voor een vitaal gevoel
- Van regelmatig sporten worden we sterker en voorkomen we blessures

“Wie geen tijd heeft om te bewegen moet vroeg of laat tijd maken om ziek te zijn”.

Waarom bewegen?

Starten met sporten is in de meeste gevallen ook starten met een actievere leefstijl. Een gezond besluit natuurlijk, maar hoeveel bewegen is nou genoeg en hoe zorg je ervoor dat je de juiste activiteiten doet en het ook vol blijft houden tot het een onderdeel van je leefstijl is. Want alleen zo blijf je ook duurzaam van de voordelen genieten, en die zijn er veel.

Waarom is bewegen belangrijk?

Je hoeft echt niet als een Olympisch atleet door het leven te gaan om baat te hebben bij lichaamsbeweging. Als je geregeld een flinke wandeling maakt, fietst of aan fitness doet, zijn 30 minuten per dag genoeg om je hart en longen beter te laten functioneren. Kinderen moeten minstens 60 minuten per dag bewegen. Ook minder uitgesproken sportieve vormen van lichaamsbeweging, zoals gewoon wandelen, werken in de tuin, met de fiets naar het werk/winkel/bakker...zijn goed voor de gezondheid. Kortom: regelmatige lichaamsbeweging heeft veel voordelen!

Wat zijn zoal de voordelen? Regelmatig bewegen:

- geeft mensen meer energie;
- is goed voor het zelfbeeld;
- maakt omgaan met stress gemakkelijker;
- vergroot het uithoudingsvermogen;
- helpt tegen angstgevoelens en neerslachtigheid;
- zorgt ervoor dat je makkelijker in slaap valt en beter slaapt;
- is een prettige manier om iets samen met anderen te doen;
- is een goede gelegenheid nieuwe vrienden te maken;
- versterkt de spieren;
- zorgt voor verbranding van calorieën en helpt afvallen
- houdt het lichaamsgewicht op peil;

- helpt tegen vreetbuien;
- draagt bij tot het kwijtraken van ongewenst lichaamsvet;
- bevordert de ontwikkeling van spierkwaliteit, waardoor het lichaam ook meer calorieën gaat verbranden;
- zorgt ervoor dat je productiever bent op het werk;
- maakt dat je zwaardere lichamelijke arbeid aankunt;
- vergroot het fysieke uithoudingsvermogen; verhoogt de spierkracht;
- zorgt voor een betere lichaamshouding; verbetert het coördinatievermogen;
- helpt botontkalking (osteoporose) voorkomen; vermindert het risico op hart- en vaatziekten en diabetes;
- helpt om de bloeddruk en de cholesterolspiegel te verlagen;
- stabiliseert het bloedsuikergehalte van diabetici;
- helpt de pijn verlichten bij artrose;
- is goed voor de geestelijke gezondheid en kan mensen helpen beter met stress en angstgevoelens om te gaan. Uit onderzoek is gebleken dat bij niet al te zware depressies lichaamsbeweging even effectief is als medicijnen;
- remt het geestelijke verouderingsproces af; kan bescherming bieden tegen de ziekte van Alzheimer.

Hoeveel bewegen?

De World Health Organisation (WHO) en het ACSM (American College of Sports Medicine) adviseren om minimum 30 minuten per dag te bewegen om gezond te blijven.

Er wordt ook gezegd dat meer dan 30 minuten bewegen per dag een duidelijk extra positief effect heeft op de gezondheid en preventie van chronische aandoeningen.

Welke activiteiten?

Het ACSM en WHO adviseren **3 soorten beweegactiviteiten** voor een goede gezondheid en fite levensstijl. Het belangrijkste is het **dagelijkse 30 minuten recreatief bewegen**, wat niet per se aansluitend hoeft te zijn. Je kan bv. ook 15min. naar het werk fietsen en 's avonds 15min. terug naar huis. Andere voorbeelden zijn: wandelen (met de hond), fietsen, zwemmen, grasmaaien, je huis schoonmaken... Deze activiteiten zijn belangrijk voor de gezondheid van hart- en bloedvaten en om voldoende calorieën te verbruiken. We zitten immers steeds langer stil en consumeren steeds meer en zoeter/ongezonder.

Als 2^{de} activiteit wordt **uithoudingsvermogen training** geadviseerd, 2 à 3x per week, minimaal 20 min. per keer, maar 40-60 min heeft de voorkeur. Een aantal voorbeelden: cardio training/Fitness, joggen, mountainbiken, baantjes zwemmen, wielrennen, spinning, dansen, ...activiteiten waar je hartslag beduidend hoger ligt. Conditietraining is belangrijk voor de conditie van hart- en longstelsel, het uithoudingsvermogen en de conditie van de organen.



De 3^{de} belangrijke activiteit is **spiertraining**. De conditie en kracht van onze spieren spelen een belangrijke rol in o.a. de bloedsuikerhuishouding, in een hoger basaal metabolisme (energieverbruik), ter voorkoming van osteoporose, blessurepreventie, hogere weerstand en voor de algemene kracht die nodig is in het dagelijkse leven (denk maar aan trappen lopen, boodschappen dragen, kinderen op de fiets tillen, in de tuin werken...) Elke week 1 à 2x 6 tot 8 oefeningen doen, wordt geadviseerd. Binnen die 6-8 oefeningen worden 2 sets van 12-20 herhalingen geadviseerd, waarbij geprobeerd moet worden om een zodanige weerstand/gewicht te gebruiken dat de spieren vermoeid raken binnen die 12-20 herhalingen.

Hoe blijf in duurzaam bewegen?

Het starten met bewegen is meestal niet moeilijk: sommige starten op zichzelf met joggen, wielrennen. Anderen zoeken een sportclub of groepsles waarin ze samen kunnen sporten en nog anderen nemen een abonnement bij een Fitnesszaak. De uitdaging is om deze actieve levensstijl duurzaam in leven te implementeren. De eerste 6 maanden zijn vaak bepalend. Hoe meer je in de eerste 6 maanden beweegt/sport, hoe groter de kans dat je dit duurzaam gaat volhouden.

Een aantal **tips** die hierbij kunnen helpen zijn:

- Samen met iemand/anderen afspreken om te sporten/bewegen
- Laat je coachen door een Personal Trainer die je op een veilige en deskundige manier zal begeleiden & ondersteunen
- Zorg dat je steun vindt bij je gezin/familie: beter nog: sport samen!
Start gerust eens met een dagelijkse familiewandeling na het avondeten. Zo geef je ook een voorbeeld aan de opgroeiende jeugd.



Laten we even kijken naar jouw beweegpatroon nu met de opdracht op de volgende pagina(s)!

OPDRACHT : Bewegdagboek

- A) Sta even stil bij jouw HUIDIG beweegpatroon en noteer wat je AFGELOPEN WEEK hebt gedaan (dus de week die voorbij is). Denk er niet te veel over na, wees gewoon eerlijk met jezelf.

WEEK	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Zat	Zon
1. RECREATIEF BEWEGEN: 30min rustig bewegen (dagelijks)							
2. UITHOUDINGSVERM.: Min. 20min. intensief bewegen (2-3x/week)							
3. SPIERTRAINING: 6-8 spierversterkende oefeningen (2x/week)							

Reflectie: enkele bijkomende vragen

- En, hoe ziet dit eruit? In hoeverre maakt de schijf van 3 al deel uit van jouw beweegpatroon?
 - Ik merk dat ik nog niet echt voldoende beweeg OF
 - Ik beweeg zeker al voldoende binnen 1 van de 3 domeinen OF
 - Ik beweeg al zeker voldoende in 2 van de 3 domeinen OF
 - Waaaaw, ik beweeg nu al volgens de schijf van 3; ☺ OF
 - iets anders, eigen invulling:
- Wat doet dit met je? Benoem je gevoel, zonder (jezelf) te beoordelen.
 - "Ik voel me....." (Sluit eventueel je ogen, benoem dit een aantal keer na elkaar (5x-20x-50x....hoe vaak jij dit nodig hebt...))
 - Ga ook letterlijk voelen in je lichaam:
 - Waar voel je dit? Welke plek in je lijf laat zich opmerken? Mag dit er nu even gewoon zijn?
- Wat zou je willen aanpassen/veranderen in de toekomst? Schrijf voor jezelf een realistische doelstelling uit om jouw beweegpatroon te verbeteren en/of te behouden. *Je mag per beweegdomein een apart doel noteren, als je dit makkelijker vindt.*
- Hoe zou je je voelen als je deze doelstellingen zou halen? Schrijf dit gevoel zo goed mogelijk op in detail (fitter, meer energie, opgelucht, vrolijk, uitbundig, speels, kleurrijk, zin in het leven, ik voel energie stromen in m'n hele lichaam, ik ruik de bloemen en wil gaan spelen in de tuin (met m'n kinderen...), ik voel me fit en vitaal en gun mezelf de tijd en zin om te bewegen en gezonder te worden/zijn.....)

OPDRACHT : Beweegdagboek (vervolg)

B) Stel nu voor jezelf **een plan op voor de komende 3 weken** waarin je streeft naar de beweegschijf van 3. Je mag dit uiteraard in stappen doen.

TIP: Zet je beweegmomenten van domein 2 & 3 (uithouding & spiernorm) in je agenda. **PLAN DEZE MOMENTEN IN!**

BVB: week 1 focus ik me op domein 1 (recreatief bewegen) en ga ik op ma, woe en vrij met de fiets werken, en doe ik 4x een avondwandeling.

TIP 2: Noteer je gevoel na jouw beweegmoment. Voel hoe je lichaam en gemoed erop reageren.

Let op! Je kan ervoor kiezen om de 3 domeinen ineens te implementeren, maar afhankelijk van jouw beginsituatie, kan dit ineens te veel zijn, en voor eventuele overbelasting zorgen. Dus voel goed aan welk tempo past bij jouw lichaam. **LUISTER NAAR JE LIJF ☺** Zeker voor mensen die niet/weinig bewegen en/of een chronische aandoening hebben, wees lief voor je lijf en gun jezelf tijd en ruimte om dit op jouw tempo eigen te maken.

WEEK 1	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Zat	Zon
1. RECREATIEF BEWEGEN: 30min rustig bewegen (dagelijks)							
2. UITHOUDINGSVERM.: Min. 20min. intensief bewegen (2-3x/week)							
3. SPIERTRAINING: 6-8 spierversterkende oefeningen (2x/week)							

MIJN DOELSTELLING DEZE WEEK IS:

MIJN GEVOEL/BELEVING NA DEZE WEEK IS:

OPDRACHT : Bewegdagboek (vervolg)

BVB: week 2 focus ik me op domein 3 (spiertraining) en doe ik op dinsdag en donderdag (na het werk) 6 oefeningen 2x 12 herh. Ik zet deze in de agenda en gun mezelf dit bewegmoment. Ik geniet van mijn "Me-time" en zet mezelf op een zachte manier in beweging. Ik blijf ook deze week m'n beweegpatroon in domein 1 (recreatief bewegen) toepassen.

TIP 1: Kies je oefeningen vooraf ook uit zodat dit vooraf klaar is...dat je gelijk kan starten zonder afleiding.

TIP 2: Noteer je gevoel na jouw bewegmoment. Voel hoe je lichaam en gemoed erop reageren.

WEEK 2	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Zat	Zon
1. RECREATIEF BEWEGEN: 30min rustig bewegen (dagelijks)							
2. UITHOUDINGSVERM.: Min. 20min. intensief bewegen (2-3x/week)							
3. SPIERTRAINING: 6-8 spierversterkende oefeningen (2x/week)							

Voor een aantal voorbeeldoefeningen, mag je contact opnemen met Kim: hallo@Move2You.be

MIJN DOELSTELLING DEZE WEEK IS:

MIJN GEVOEL/BELEVING NA DEZE WEEK IS:

OPDRACHT : Bewegdagboek (vervolg)

BVB: week 3 focus ik me op domein 2 (uithoudingsvermogen) en ga ik op maandag en vrijdag een half uurtje zwemmen, wielrennen, een groepsles meedoen bij "Aanbieder X". Ik zet deze in de agenda en gun mezelf dit beweegmoment. Ik geniet van mijn "Me-time" en zet mezelf op een zachte manier in beweging. Ook deze week behoud ik m'n beweegpatroon in domeinen 1 & 3.

TIP 1: Bouw je uithoudingsvermogen rustig op. Ook hier effe voelen wat je lichaam toelaat en vooral prettig vindt. Kies activiteiten uit die je graag doet, en die "geen moeite" kosten": Dansen voor de TV of gaan Padellen, tennissen...ravotten met de kids, bootcamp, aquafitness, Zumba, Start to Run/bike/triatlon/Move....alles kan. Als je lichaam goed voelt voor, tijdens en min. 48u na je sportsessie, is dit perfect! Vertrouw erop dat je lichaam vanzelf aangeeft dat een bepaalde activiteit niet zo prettig is.

TIP 2: Noteer je gevoel na jouw beweegmoment. Voel hoe je lichaam en gemoed erop reageren.

WEEK 3	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Zat	Zon
1. RECREATIEF BEWEGEN: 30min rustig bewegen (dagelijks)							
2. UITHOUDINGSVERM.: Min. 20min. intensief bewegen (2-3x/week)							
3. SPIERTRAINING: 6-8 spierversterkende oefeningen (2x/week)							

MIJN DOELSTELLING DEZE WEEK IS:

MIJN GEVOEL/BELEVING NA DEZE WEEK IS:

