

Folder 1

Verbeter uw gezondheid, al met 30 minuten bewegen per dag.

Waarom bewegen zo gezond is.

Voldoende lichaamsbeweging is goed voor de gezondheid. Daar kunt u zich vast wel iets bij voorstellen. Waarom is dat eigenlijk gezond?

Bewegen houdt uw hart- en bloedvaten in conditie, verlaagt bloeddruk en cholesterolgehalte en het vermindert overgewicht. De kans op aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en suikerziekte (type II) neemt af. Maar bewegen heeft nog meer gunstige effecten. Voldoende lichaamsbeweging remt het natuurlijke verouderingsproces van botten af. Door regelmatig te lopen of te sporten blijven de botten langer sterk. Ook gaat de spijsvertering beter werken. De kans op verstoppingen van de darm en dikkedarmkanker worden hierdoor kleiner.

Daarnaast heeft lichaamsbeweging invloed op het psychisch functioneren. De kans op angst en depressies neemt af en het verhoogt de stressbestendigheid. Wie meer gaat bewegen krijgt meer energie, gaat zich fitter voelen en vaak lekkerder slapen. Bovendien kunt u beter ontspannen en soms voelen mensen zich zelfs jonger.

Een half uurtje per dag bewegen maakt al een groot verschil.

In Nederland heeft de kennis over de effecten van bewegen op de gezondheid geleid tot de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze norm staat voor de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is om de gezondheid positief te beïnvloeden. Voor volwassenen komt deze norm neer op 30 minuten matig intensief bewegen op ten minste vijf en bij voorkeur zeven dagen van de week.

Een actieve leefstijl.

Het gaat erom dat uw energieverbruik omhoog gaat. Daarvoor hoeft u niet meteen te denken aan sporten. U verbruikt al energie met matig intensief bewegen. Wat is dat nu precies? Om de gezondheid te verbeteren, is het nodig om ten minste 200 kcal aan energie per dag te verbruiken. En dat bereikt u al door bijvoorbeeld 30 minuten stevig door te wandelen (5-6 km/uur). Matig intensief bewegen doet u gewoon in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld door wat meer te lopen, naar het werk te fietsen en wat vaker de trap te nemen. Overigens hoeft u niet dertig minuten aaneengesloten te bewegen. Twee maal een kwartier of drie maal tien minuten bewegen is natuurlijk ook prima. Om de gezondheid te verbeteren, is het belangrijk om bij voorkeur dagelijks een half uur actief te zijn.

Een paar voorbeelden:

Wandelen (5-6 km/uur) Tennis

Fietsen (15 km/uur) Tafeltennis

Zwemmen (rustig tempo) Golfen

Traplopen in rustig tempo Tuinieren

Kies een activiteit die u leuk vindt. Mensen die te weinig bewegen, kunnen daar allerlei redenen voor hebben. Een ziekte of een aandoening. Te druk en geen tijd. Soms spelen de kosten een rol. Of andere activiteiten hebben de prioriteit. Maar eigenlijk zijn het geen echte belemmeringen om lichamelijk actief te zijn. Zelfs voor de meeste ernstige aandoeningen wordt bewegen juist aanbevolen. Als het maar gebeurt onder deskundige begeleiding van bijvoorbeeld een fysiotherapeut. En bewegen hoeft niet perse meer tijd of geld te kosten als u het slim inpast in uw dagelijks leven. Er zijn

misschien korte afstanden, waarvoor u gewoonlijk de auto gebruikt, terwijl u best zou kunnen lopen of fietsen. Woont u niet al te ver van het werk, dan kunt u wellicht de fiets nemen in plaats van de auto of het openbaar vervoer. Of gaat u met de bus of tram, stap dan een halte eerder uit om een stuk te wandelen in stevig tempo. Wie met de auto gaat, kan bijvoorbeeld een stuk verder parkeren en nog een eindje lopen. Probeer mee te doen aan bedrijfssport of ga in de lunchpauze een wandeling maken. Dit kost geen extra tijd en het is nog gezellig ook. Neem in elk geval de trap in plaats van de lift of de roltrap. En heeft u een hond, laat deze dan eens een keertje extra uit. Zo kunt u vast wel meer manieren bedenken om aan ten minste een half uur beweging per dag te komen. Ook is het goed om samen met andere mensen te bewegen. Dat is gezelliger en gemakkelijker om vol te houden. Als u meer wilt bewegen voor uw gezondheid, is het belangrijk om er elke dag even aan te denken. Dus houd het eenvoudig en vooral leuk. We wensen u veel succes en een goede gezondheid toe.