

ACTIEVER LEVEN, HOE DOE JE DAT?

WAT?

Bewegen is medicijn, dat weet inmiddels iedereen. Hoeveel we moeten bewegen, daar is de Gezondheidsraad sinds november 2017 ook duidelijk over. Bij voorkeur elke dag 30 tot 60 minuten recreatief bewegen, elke week af en toe ook de intensiteit verhogen naar uithoudingsvermogen training en 2 á 3 keer per week de spieren versterken om de afbraak van spieren (50 % tussen de 30 en 80 jaar) tegen te gaan. De uitdaging is vaak een gebrek aan tijd: Te druk met werk, familie, Netflix, gamen of andere hobby's; kortom, volle agenda's. Hoe krijg je het dan toch voor elkaar om actiever te leven?



WAAROM?

Als we weten waarom het belangrijk is om veel te bewegen, dan blijken we ook gemotiveerder te zijn om het te gaan doen en te blijven doen. Daarom is het goed om te weten, dat we tijdens wandelen en fietsen met name vet verbruiken als energiebron. Voor de meeste activiteiten gedurende de dag gebruiken we direct beschikbare suikers (Glycogeen) die opgeslagen liggen in de spieren en de lever.

Om vet te verbruiken als energiebron moeten we langer, aaneensluitend actief zijn en moeten we zuurstof kunnen gebruiken. Vet kan namelijk alleen met zuurstof samen worden omgezet tot energie. De vetstofwisseling komt pas na een paar minuten optimaal op gang, daarom is het advies om wandel- en fietsactiviteiten minimaal 20 minuten te doen als je wilt afvallen. Maar 10 minuten is ook al prima voor de gezondheid.

HOE?

Hoe buig je een inactieve leefstijl dan om naar een actieve? Allereerst dus door je iets meer te verdiepen in de voordelen van het wel doen en de nadelen van het niet blijven doen. Verder is het per individu zoeken naar de mogelijkheden. Dat begint bij kleine aspecten zoals de trap pakken, zelf koffie halen, vragen niet via de mail stellen maar naar je collega toelopen, enz.



Stap twee is het toevoegen van kleine blokjes beweging van 10 minuten aaneensluitend. Dus de hond wat langer uitlaten, de auto wat verder wegzetten van de ingang, wanneer je mobiel gaat bellen even gaan lopen, een lunchwandeling, over het perron wandelen terwijl je op je trein wacht, er een traditie van maken om na het eten samen te wandelen, een extra ochtend- en middagwandeling met collega's, een afspraak wandelend beginnen, bij korte afstanden de auto laten staan en met de fiets of te voet gaan, enz.

Waar we in elk geval snel vanaf moeten, is het idee dat we geen tijd hebben om ons lijf gezond te houden met meer dagelijkse beweging. Dat idee kan DE belemmering zijn waardoor je nooit gaat zoeken naar je mogelijkheden. En let op, zoals je tijd moet vrijmaken om naar het toilet te gaan, zo kan je ook tijd maken om te gaan wandelen. Er zijn altijd wel 10 minuutjes te vinden om even te bewegen.