ZO FIT ALSJE KUNT

MINDUP

SEPTEMBER MAAND VAN BEWEGEN

Binnen het leefstijl project 'Zo Fit als je Kunt' staat in de maand september sport en beweging centraal. We staan met elkaar stil wat het belang is van voldoende beweging en gaan ook met elkaar sporten. Iedere beschermde woonvorm maakt kennis met de sportactiviteiten die MindUp in de omgeving aanbiedt. Deze factsheet geeft 5 tips om meer te bewegen.

5 TIPS

TIP 1: BEWEEG IEDERE DAG MINIMAAL 30 MINUTEN MATIG INTENSIEF

De beweegnorm voor voldoende bewegen is minimaal een half uur per dag intensieve lichamelijke activiteit uitvoeren. Hierbij kan je denken aan stevig wandelen, fietsen, tuinieren of intensief huishoudelijk werk. Je beweegt matig intensief wanneer je een iets hogere hartslag krijgt en sneller gaat ademhalen.

TIP 2: WORD JE BEWUST VAN DE GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN VOLDOENDE BEWEGEN

Bewegen is gezond omdat het onder andere een positieve stimulerende werking heeft op de stofwisseling en op het immuunsysteem. Je voelt je daardoor fitter en energieker. Ook verlaagt gezond bewegen het cholesterol, insuline gevoeligheid en de bloeddruk. Je vermindert de kans op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte. Verder blijkt steeds vaker uit onderzoek dat voldoende beweging een positieve invloed heeft op onze hersenen.

TIP 3: PAS BEWEGEN MEER TOE IN JE DAGELIJKS LEVEN

Gedurende een dag zijn er meerdere mogelijkheden om meer te bewegen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de trap nemen i.p.v. de roltrap of lift, boodschappen lopend of fietsend doen i.p.v. met de auto, de auto verder van het werk af parkeren, een bushalte eerder uitstappen of tijdens contact momenten met cliënten een stukje wandelen i.p.v. op kantoor zitten. Door bepaalde gewoontes te veranderen zoals hiervoor beschreven zal je je uiteindelijk fitter gaan voelen.

TIP 4: GEZAMENLIJK EEN (SPORT)ACTIVITEIT PLANNEN OP EEN VAST TIJDSTIP IN DE WEEK

Het werkt stimulerend als je op een vast tijdstip in de week een (sport)activiteit plant. Hierdoor komt het vast in de routine van de week. Naast een vast tijdstip werkt het extra stimulerend als je vervolgens ook met een ander afspreekt. Bijvoorbeeld elke woensdag en zaterdag avond van 19.00 – 20.00 uur wandelen.

TIP 5: MAAK GEBRUIK VAN HULPMIDDELEN OM BEWEGEN AANTREKKELIJK TE MAKEN

Tegenwoordig zijn er vele apps die ervoor kunnen zorgen dat bewegen leuker wordt. Google maar eens op 'apps bewegen en sport' en je komt meerdere apps tegen die bijvoorbeeld je wandel en fietsroutes met de daarbij behorende kilometers en tijd noteren. Naast apps zijn er ook andere handige gadgets zoals stappentellers en fitbits. Met een fitbit om je pols kun je naast je stappen tellen ook je hartslag meten en kijken hoeveel kcal je hebt verbruikt.