

MEI SPORT EN BEWEGEN

Binnen het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' staan sport en bewegen centraal in de maand mei. Bewegen is namelijk gezond en wij gaan ontdekken waarom. Op de Beschermde Woonvormen gaan we samen verschillende sportactiviteiten ondernemen die door MindUp worden aangeboden. Daarnaast organiseren CIOS-studenten op 23 mei een gezamenlijke sportdag in Franeker. Bij deze vijf tips voor jou als het gaat om sport en beweging!

5 TIPS

- ➔ **TIP 1: WEES JE BEWUST VAN DE GEZONDHEIDSVORDELEN**
Door regelmatig te bewegen verminder je het risico op chronische ziektes als astma, diabetes en zelfs op sommige vormen van kanker. Bewegen is goed voor je hart, verlaagt je bloeddruk, je slechte cholesterol en vermindert het risico op een beroerte. Het maakt bovendien je botten en beenspieren steviger. Daarnaast zorgt bewegen voor de aanmaak van endorfine, een zogeheten gelukshormoon dat je humeur verbetert en waardoor je minder stress ervaart.
- ➔ **TIP 2: BOUW BEWEGINGSMOMENTEN IN HET DAGELIJKS LEVEN**
In je dagelijks leven zijn er vele momenten waarbij je bewust kunt kiezen voor extra bewegen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, ga eropuit in plaats van tv te kijken, maak op je werk een wandeling in de pauze of laat de auto staan en ga op de fiets naar de winkel. Door dagelijks dit soort keuzes te maken zul je uiteindelijk fitter en gezonder gaan voelen.
- ➔ **TIP 3: GEZAMENLIJK EEN (SPORT)ACTIVITEIT PLANNEN OP EEN VAST TIJDSTIP IN DE WEEK**
Het werkt stimulerend als je elke week op een vast tijdstip een (sport)activiteit hebt gepland. Hierdoor wordt het wekelijkse routine. Naast een vast tijdstip werkt het extra stimulerend als je vervolgens ook met een ander afspreekt. Een voorbeeld is elke woensdag- en zaterdagavond van 19.00 tot 20.00 uur wandelen.
- ➔ **TIP 4: BEWEEG AAN HET BEGIN VAN DE AVOND**
In het begin van de avond een half uur bewegen of sporten helpt je om te ontspannen en maakt je lichaam moe. Het is een perfecte manier om stress te verminderen. Daarbij zorgt het voor een betere nachtrust. Je valt erdoor eerder in slaap en het doorslapen lukt beter. Bewegen of sporten vlak voor je gaat slapen, wordt afgeraden. Je lichaamstemperatuur kan hierdoor hoog blijven, waardoor je minder makkelijk in slaap valt.
- ➔ **TIP 5: MAAK GEBRUIK VAN EEN STAPPENTELLER**
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- of fietsroutes met de daarbij behorende kilometers en tijd noteren. Naast apps zijn er ook andere handige gadgets zoals stappentellers en Fitbits. Met die laatste, een polshorloge, kun je naast je stappen tellen ook je hartslag meten en kijken hoeveel kilocalorieën je hebt verbruikt.

