



Toolbox Vitaliteit

Bewegen



De vitaliteitsquiz over beweging!

Als je tijdens je werk al veel beweegt hoef je niet meer te sporten/ bewegen in je vrije tijd.

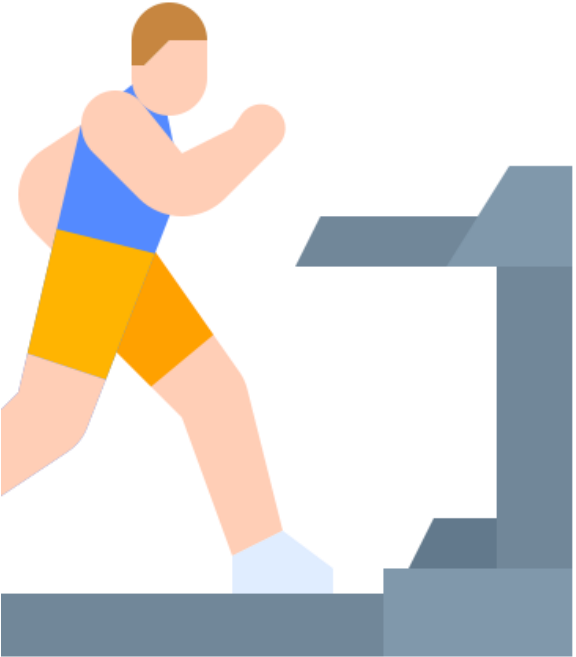


De vitaliteitsquiz over beweging!

Als je nachtdiensten draait heb je meer tijd overdag om lekker te sporten. Is dit verstandig?



De vitaliteitsquiz over beweging!



Hoe lang moet je extra bewegen om een Big Mac te verbranden?

- A. 42 minuten cardio in de sportschool**
- B. 2 uur wandelen**
- C. Bijna 1 uur joggen**
- D. Alle drie zijn waar**



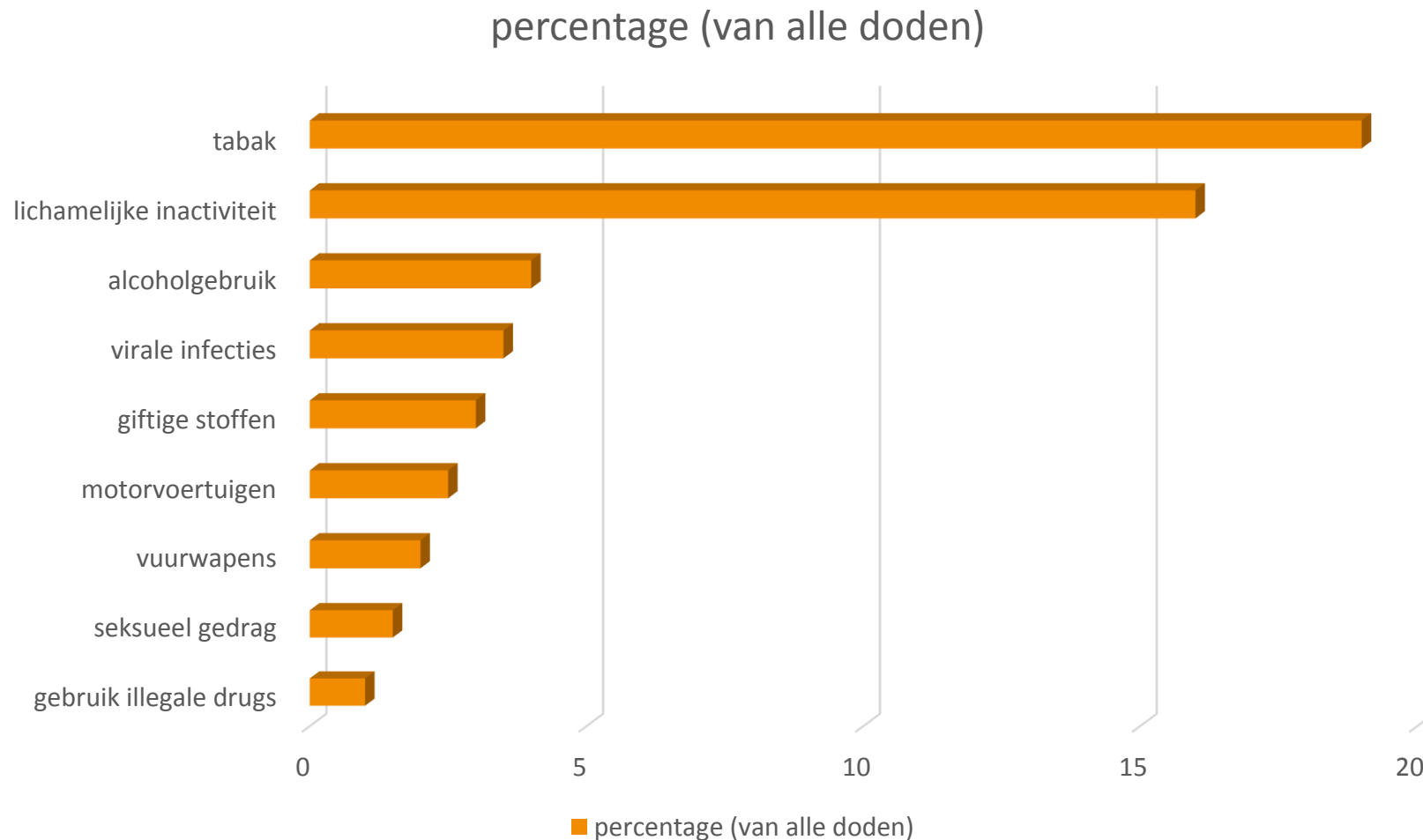
- Om goed in je vel te zitten (je lekker en energiek te voelen) spreken we over vitaliteit.
- Je bent gewoon vitaler als je een goede balans vindt tussen:
 - ✓ Slapen
 - ✓ Voeding
 - ✓ Bewegen
 - ✓ Ontspanning



- Op ons werk bewegen we al heel veel, dus daar hoeven we niet meer op te letten. Ben ik dan bezig met vitaliteit?
 - ✓ Bewegen buiten je comfortzone is het sleutelwoord
 - ✓ Variëren in je eten is beter maar niet gemakkelijk
 - ✓ Slapen is de energiegelver nummer 1
 - ✓ Een beetje veerkracht helpt je bij tegenslagen



Is dit voor jou ook een verrassing?



Wat doet bewegen met je lichaam?

- Bewegen is het samentrekken van spieren. Spieren hebben daar brandstof voor nodig en die wordt vervoerd via je bloedvaten.
- Vet is een belangrijke brandstof voor spieren. Bewegen helpt dus overgewicht te voorkomen.
- Door voldoende bewegen zet je hart en bloedvaten aan het werk. Hierdoor worden ze sterker en verlaag je je kans op hart- en vaatziekten.
- Je lichaam is gemaakt om zich aan te passen. Ga je meer en/of zwaarder bewegen, dan past je lichaam zich daar langzaam op aan. Je spieren (dus ook je hart!) worden sterker, er komen meer bloedvaten in je spieren en de aanvoer en opname van brandstof en zuurstof door je spieren verbetert.

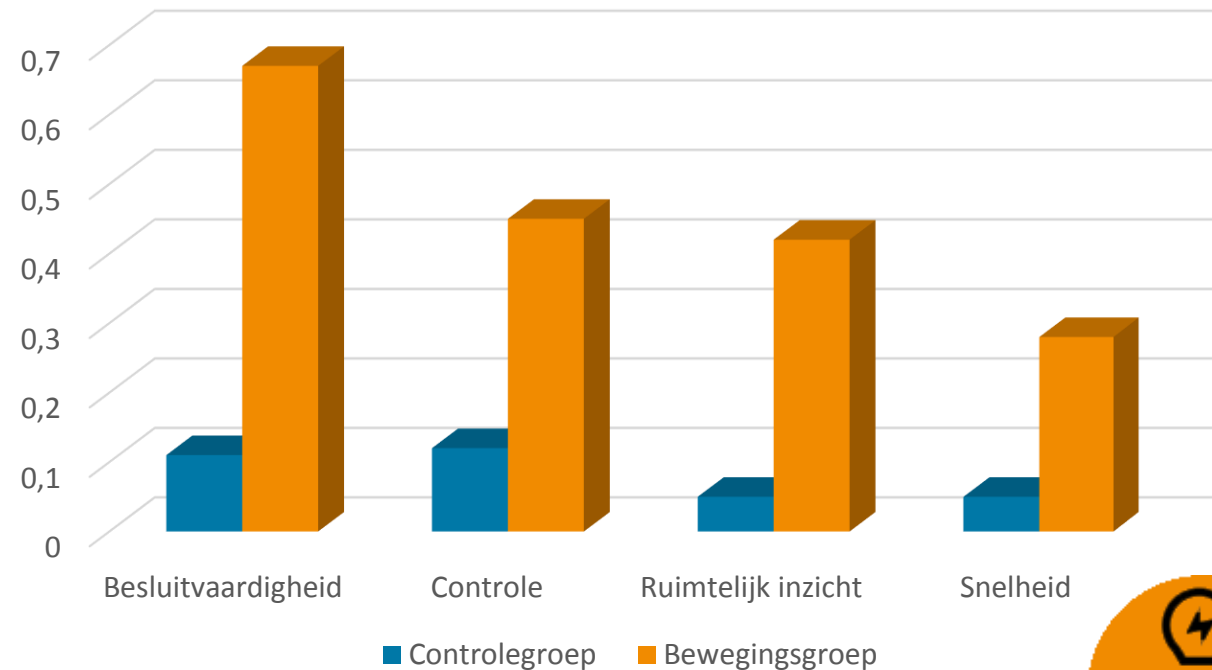


Voordelen van gevarieerd bewegen

- Meer energie en uithoudingsvermogen
- Lagere bloeddruk, betere conditie van hart en bloedvaten
- Kleinere kans op hart- en vaatziekte
- Beter slapen betekent meer energie overdag (minder moe)
- Makkelijker op gewicht blijven
- Beter kunnen ontspannen
- Jezelf jonger voelen, je bent vitaler en fitter

Ouder brein knapt op
na enkele weken lichamelijke training

Bron: nature.com



Wat zijn de voordelen van bewegen

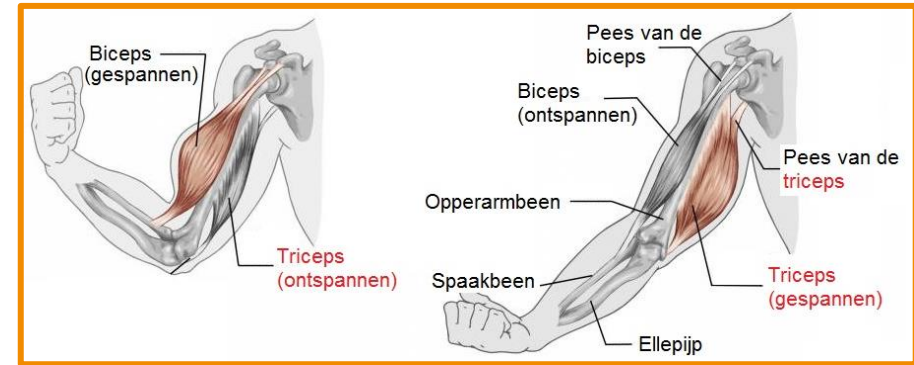
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel je minimaal moet bewegen
- Een advies dat voor iedereen geldt, ongeacht leeftijd, is om minder te zitten



Ik beweeg toch al veel per dag?

‘Ik loop zeker 8 tot 10 km per dag. Dan beweeg ik toch zeker meer dan genoeg?’

- Voorkom eenzijdige belasting
 - SPIER-inspanning
 - CONTRA SPIER-ontspanning
- *Voorbeeld:*



Bij lage rugklachten niet alleen je rug spieren trainen maar juist ook je buikspieren

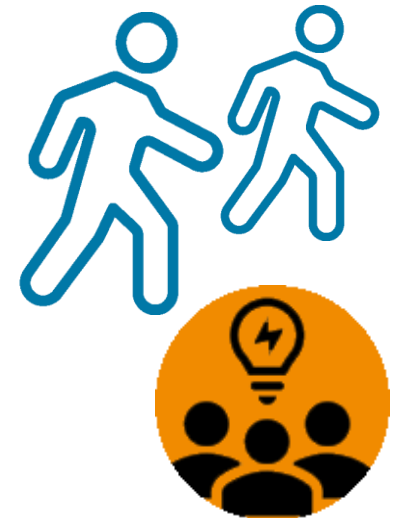
- Door naast op je werk te bewegen nog extra te bewegen gaat het werk je gemakkelijker af!

Volhouden, hoe doe je dat?

- Stel een doel, maar maak het niet te groot
- Maak het concreet en deel het met iemand
- Zoek een “maatje” die samen met jou de uitdaging aan gaat!

Voorbeeld:

- Mijn wens: Ik wil meer bewegen.
- Mijn doel: Op zaterdagochtend ga ik een rondje wandelen. Ik ga een vriend vragen om iedere zaterdag mee te gaan.





**Bedankt
voor je
aandacht!**



Toolbox Vitaliteit
Bewegen

