

Gezond

Vitaal leven en ouder worden, dat willen we natuurlijk allemaal.

Op deze pagina's vind je tips en trucs voor een gezond lijf.



Stress?!

In een bedreigende situatie raakt je lichaam in stress. Dat is niet erg, zolang dat binnen enkele minuten weer verdwijnt. Maar bij langdurige stress gaat je lichaam te veel van het hormoon cortisol produceren.

Dat is het begin van een keten van hormonen die hierdoor uit balans raakt. En wanneer de cirkel van deze keten zich weer sluit bij het begin (te veel cortisol), wordt er opnieuw meer cortisol aangemaakt en wordt de disbalans dus nog groter. Langdurige stress heeft niet alleen effecten op je brein en geest, maar ook op het hele lichaam. Denk daarbij aan verhoogde bloeddruk en meer risico op hartproblemen, gevoelige maag en darm, verhoogde eetlust en moeite met het kwijtraken van vet, hoofdpijn en gespannen spieren.

Iedereen kent in het dagelijkse leven wel stress. En ook apneus brengen je lichaam in een stresstoestand. Gelukkig vermindert apneutherapie deze spanning. Lees meer over hoe stress werkt en hoe je het kunt beperken op bewegenvoorjebrein.nl/wat-doet-stress-met-onze-hersenen

Varieer in kleuren groenten
Variatie helpt om je voeding zo volledig mogelijk te maken. Wat kies je vandaag? Denk eens in kleuren. Welke kleur groente heb je deze week nog niet gegeten?



Veranderen doe je stap voor stap

Ga je iets veranderen om gezonder te leven? Kies dan een kleine verandering. Als je dat goed lukt, kies dan pas na twee weken weer iets erbij. Dat geeft je veel meer slagingskans.

Bloemkoolrijst

Minder koolhydraten eten is gezond. Bloemkool- of broccolirijst is een prima vervanger van rijst, pasta of aardappels. Je eet dan niet alleen minder koolhydraten maar tegelijkertijd ook meer groenten. De kant-en-klare zakjes in de supermarkt zijn niet goedkoop, maar je maakt het heel gemakkelijk zelf door te malen in de keukenmachine. Een hele bloemkool levert je al snel vier porties op. Je kunt een portie gebruiken en de rest bewaren in de vriezer. Je bereidt de rijst door te wokken en kunt deze dan toevoegen, zoals normale rijst in nasi. Of je wokt hem apart met een uitje, wat gember en andere keukenkruiden.



Meer bewegen is beter

In juli 2023 is er een nieuwe richtlijn voor overgewicht en obesitas gepubliceerd. Deze richtlijn is bedoeld om professionals te helpen bij advisering en begeleiding van mensen met overgewicht. Onderdeel hiervan is de beweegerichtlijn. Die zegt iets over hoeveel je moet bewegen tijdens het afvallen, maar ook over hoe je daarna je gewicht behoudt. De gewijzigde richtlijn adviseert om (nog) meer te gaan bewegen. Een voorbeeld: je had overgewicht, bent afgevallen en je wilt op gewicht blijven. Dan is het advies om 200-300 minuten per week matig intensieve training te doen. Matig intensief is bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen of zwaar huishoudelijk werk verrichten. In ieder geval een vorm van beweging waarbij je hartslag versnelt. Geleidelijk opbouwen is belangrijk. En verdeel de beweegmomenten over meerdere dagen in de week. (ALLESOVERSPORT.NL)

Janneke Leenman (58) is leefstijlcoach en heeft osa. Sinds tien jaar slaapt ze trouw met een cpap.



Leefstijl, wat is dat?

Tja, hoe leg je dat uit? In het leven maak je veel keuzes, ook over hoe je werkt aan je gezondheid. Hiermee geef je – voor zover dat mogelijk is – sturing aan je welzijn en gezondheid.

Grofweg draait leefstijl om de juiste balans tussen voeding, beweging, slaap, ontspanning, middelen en sociale verbinding. Dat blijft toch wat vaag, dus wat voorbeelden. Als je wilt afvallen, moet je niet alleen letten op je voeding, maar ook werken aan voldoende slaap en een gezond stressniveau. En het gebruik van middelen zoals alcohol en nicotine heeft invloed op je beweegprestaties, en daarmee ook weer op je gewicht. Leefstijl verbeteren is werken aan alle onderdelen tegelijk. En dat kan best moeilijk zijn.

Toen mijn apneutherapie zijn werk ging doen, ontdekte ik veel verkeerde eetgewoontes die het resultaat waren van jaren van vermoeidheid en onvoldoende slaap. Want dan maak je nou eenmaal eerder ongezonde keuzes.

Als je wilt veranderen, kom dan in beweging! Een gezondere leefstijl biedt je snel meer energie om van het leven te genieten. En hopelijk een perspectief op een gezondere toekomst.