

MEI SPORT EN BEWEGING

Dat bewegen goed is voor ieder mens, hoeven wij je natuurlijk niet te vertellen. Dit is namelijk veel in het nieuws de laatste tijd en heeft het een hoge prioriteit bij veel gezondheidsorganisaties en het ministerie.



WIST JE DAT...
JE CREATIEVER, ENERGIEKER
EN FLEXIBELER WORDT VAN
BEWEGING?

SPORT IS DICHTERBIJ DAN JE DENKT.

Regelmatig wordt sport geassocieerd met gewichten en pittige oefeningen. Dit hoeft helemaal niet! Sporten is ook een wandeling maken tijdens de lunchpauze of 's avonds een rondje fietsen.. Het belangrijkste is dat je er tijd voor maakt en er plezier aan beleeft, dan blijf je het doen en gaat het ook resultaat opleveren. Mocht je meer uitdaging zoeken? Denk dan eens aan hardlopen, bootcamp of een online training. Er is genoeg te vinden op o.a. Youtube.

SPORT IS GOED VOOR: Lichaam en geest. Dat sport goed is voor hart- en bloedvaten, stofwisseling en onze spieren is algemeen bekend. Maar beweging is ook goed voor ons brein. Bewezen is dat je er creatiever, energiever en flexibeler (letterlijk als figuurlijk) van wordt. Dat komt doordat er tijdens beweging onder andere endorfine, dopamine en serotine wordt aangemaakt. Deze hormonen zorgen voor een positief gevoel.



HOUD EEN SCHEMA BIJ. In deze tijd waarin we vooral alleen sporten is het soms lastig om jezelf te motiveren. Een schema kan daarbij helpen. Of het nu een schema is met de tijden die je loopt, of de aantal keren dat je gesport hebt, dat maakt niet uit. Uit onderzoek is gebleken dat het zien van je geboekte successen motiveert. Daarnaast kan het inzicht geven in jouw sportprestaties en je verder helpen met de door jouw gestelde doelen.



DE BEWEEGCIRKEL. Deze tool is erg handig om voor jezelf te gebruiken of samen met een zorgvrager. De beweegcirkel van het Beweegplein helpt je in kaart te brengen hoe jouw beweging op dit moment is en wat je kunt doen om een volgende stap te zetten. Je kunt een fysieke of digitale variant gratis aanvragen. Heb je vragen hierover, schroom niet een mailtje te sturen naar leefstijl@ggzfriesland.nl

VEERKRACHT. Heel Nederland werkt al meer dan 400 dagen thuis. Dit doet wat met onze veerkracht en daarom heeft GGZ Friesland een veerkrachtportaal in het leven geroepen. Hier kun je allemaal interventies, tips en tricks vinden die jou kunnen helpen met het vinden van wat extra energie om de dag door te komen. Hoe veerkrachtig ben jij? Neem een kijkje op het portaal en doe de test!



WIST JE DAT...
JE CREATIEVER, ENERGIEKER
EN FLEXIBELER WORDT VAN
BEWEGING?