

SPORT EN BEWEGING

In de maand mei staat het thema 'sport en beweging' centraal. Sport en beweging zijn niet weg te denken als het gaat over leefstijl en het is een prachtige manier om te beginnen aan een gezonder bestaan. We ontdekken met elkaar hoe we onszelf én elkaar kunnen motiveren om meer te bewegen en waarom beweging nu echt goed voor ons is. Hieronder vind je alvast vijf tips!

TIP 1

SPORT SAMEN

Sport zorgt voor een betere conditie, meer spierkracht, een gezonde levensstijl, een goede nachtrust en een minder hoge medische consumptie. Samen sporten werkt als een 'stok achter de deur'. In een groepje kun je elkaar helpen. Samen sporten kan ook afleiden van de inspanning. Dat maakt sporten makkelijker.

NEEM DE TRAP

Sport kan ook een rol spelen in het behouden van structuur in je dagelijks leven. Een vast dagelijks ritme kan heel veel rust geven. Neem bijvoorbeeld de trap. Het is een eenvoudige manier om wat extra beweging in je dagelijkse routine te krijgen. In het begin is het misschien zwaar maar na een tijdje gaat het steeds makkelijker.

TIP 2

BEWEEG REGELMATIG ACTIEF

Voor je algemene gezondheid is het goed om regelmatig te sporten of te bewegen. De manier waarop je dit doet, hangt af van je persoonlijke voorkeur. Beweeg minimaal 2,5 uur per week actief (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, hardlopen, voetballen, fitness, dansen of kies voor een vechtsport).

TIP 3

GA OP VASTE DAGEN SPORTEN

Regelmatig sporten of bewegen kan de hoeveelheid cortisol in het lichaam verminderen en zo de nadelige effecten van stress verminderen. Na het sporten voel je je vaak wat 'leger' of lichter en meer ontspannen. Ga op vaste dagen en tijden in de week sporten, dit kan houvast bieden en een positieve uitwerking op je stemming hebben.

TIP 4

TIP 5

GA ELK UUR EVEN STAAN

Door te bewegen blijf je lenig en soepel en heb je minder kans om te vallen. Bewegen is goed voor je brein en je geheugen. Ga bijvoorbeeld elk half uur even staan en/of maak elke avond een (korte) wandeling. Je kunt hiervoor de app 'Blokje Om' gebruiken, die je telkens een nieuwe wandelroute geeft.