



Uitgave van de Liberale Mutualiteit



Beweging★

**UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!**

Inleiding

Ongezonde eetgewoonten in combinatie met onvoldoende beweging zijn verantwoordelijk voor 30 tot 40 % van de kankergevallen en ten minste 1/3 van de vroegtijdige sterfte ten gevolge van hart- en vaatziekten, overgewicht en obesitas.

Waarom maken we het onze gezondheid zo moeilijk?

Als volwassene dagelijks een half uurtje

en als kind een uurtje matig

intensief bewegen, kunnen reeds

wonderen doen! Een verminderd

risico op hartziekten, een

beroerte, diabetes type 2,

bepaalde kankers, overgewicht,

obesitas en noem

maar op.



Bekijk snel de rest van de brochure en ontdek een schat aan informatie en praktische tips om actief aan een gezondere levensstijl te werken. Want voorkomen is nog steeds beter dan genezen...

INHOUD

I.	Hoeveel moeten we dagelijks bewegen?	4
II.	De voordelen van beweging	8
III.	5 redenen om niet te bewegen weerlegt	10
IV.	Het belang van een goede motivatie	14
V.	Tijd voor actie	16
VI.	Meer informatie	23

I. Hoeveel moeten we dagelijks bewegen?

Ziet uw dag er als volgt uit?

U rijdt met de wagen naar het werk waarna u de hele dag aan uw bureau zit. 's Avonds rijdt u met de wagen terug naar huis en na het avondeten kijkt u tv, leest u een boek of de krant en gaat u slapen... Dan beweegt u te weinig!

Slechts 28 % van de bevolking beweegt dagelijks voldoende om een positief effect op de gezondheid te ondervinden. U hoeft absoluut geen atleet te worden of intensief te sporten om van deze gezondheidsvoordelen te kunnen genieten!

6 - 20 jaar	Dagelijks minimaal een uurtje bewegen.
20 - 64 jaar	Dagelijks een half uur aan een matige intensiviteit bewegen.
Vanaf 65 jaar	Regelmatig licht tot matig intensief bewegen.

Bewegen aan een matige intensiviteit zijn inspanningen waarbij uw hartslag en ademhaling sneller gaan dan normaal en waarbij u licht zweet. Zowel beweging tijdens de vrije tijd, thuis tijdens huishoudelijke activiteiten, op weg naar de werkplaats en op de werkplaats tellen mee.

Bijvoorbeeld: gymnastiek, fietsen met een gemiddelde van 10 km/uur, tafeltennis, zwemmen, wandelen aan 5 à 6 km/uur, trap oplopen, in de tuin werken, dansen, balsporten, enz.



WIST U DAT?

Dagelijks een half uurtje bewegen komt overeen met 10.000 stappen per dag. Via een stappenteller kunt u gemakkelijk uw aantal stappen per dag tellen. Het aanbod stappentellers is groot maar niet elke stappenteller is even betrouwbaar. Een goede stappenteller kost al snel € 15 tot € 20. Voor meer informatie kunt u terecht op www.10000stappen.be.

30 MINUTEN = 2 X 15 MINUTEN = 3 X 10 MINUTEN

Het is niet nodig 30 minuten aan één stuk te bewegen. Ook kortere periodes zoals onder de middag even snel een boodschap doen of fietsen naar het werk tellen mee. Bij voorkeur wordt elke inspanning minimum 10 minuten volgehouden.



BEWEGEN OM TE VERMAGEREN

Wanneer u wenst te vermageren, moet u meer gaan bewegen zodat u voornamelijk vetten verbrandt. Zo is een uurtje joggen beter dan 15 minuten intensief lopen. Daarnaast moet u ook extra op uw voeding letten om zo uw energie-inname te beperken. Een gezonde en evenwichtige voeding in combinatie met voldoende beweging is de succesformule om blijvend gewicht te verliezen.

JONGEREN EN BEWEGING

Jongeren moeten meer bewegen dan volwassenen. Dagelijks een uurtje bewegen is het minimum. Daarnaast moeten zij ook werken aan hun motorische ontwikkeling en conditie. Uw (klein)kinderen aansluiten bij een sportclub of hen dans- of turnles laten volgen is hiervoor ideaal.



DE LIBERALE MUTUALITEIT MOEDIGT JONGEREN AAN OM MEER TE BEWEGEN!

Via uw Liberale Mutualiteit kunt u een financiële tussenkomst krijgen voor diverse jongeren-vakanties. Ga langs bij uw kantoor van de Liberale Mutualiteit voor meer informatie.

SENIOREN EN BEWEGING

Niemand kan ontkennen dat het verouderingsproces lichamelijke en psychische veranderingen met zich mee brengt. Als senior mag men echter niet bij de pakken blijven zitten, maar moet men zich wapenen tegen deze

verschijnselen! Bewegen is de boodschap. Dit kan door 2 tot 3 maal per week te wandelen, te fietsen, te zwemmen, te joggen, tai chi te beoefenen, ... kortom door actief te zijn. Daarnaast is het ook aan te raden om iedere dag gedurende 10 minuten wat turnoefeningen en stretching te doen.

BEWEEGT U REEDS VOLDOENDE?

Heel goed, maar u kunt nog altijd een stapje verder gaan, want bewegen doet u nooit genoeg... U kunt uw inspanningen opvoeren door iets langer en intensiever te sporten. Zo kunt u steeds opnieuw uw grenzen verleggen. Bij intensief sporten is professionele sportbegeleiding een must.



II. De voordelen van beweging

-  **Een positief effect op uw gewicht:** u zult gemakkelijker op gewicht blijven of gewicht verliezen. Bewegen zorgt namelijk voor een hoger energieverbruik waardoor u overtollig opgenomen calorieën kwijt raakt.
-  **Een verbeterde algemene conditie** zal ervoor zorgen dat u fitter bent en u beter in uw vel voelt.
-  **Sterkere botten en spieren** zijn essentieel voor zowel jonge als oudere mensen. Door de spieropbouw zal uw figuur strakker worden waardoor u er beter zult uitzien.
-  **Een beter evenwicht en een betere lichaamscoördinatie** zorgen er - vooral bij senioren - voor dat valpartijen minder vaak voorkomen. Hierdoor kunnen ernstige kwetsuren vermeden worden.
-  **Een verbeterd psychisch welzijn:** u zult zich minder futloos en moe voelen, uw concentratie zal verbeteren, u zult beter gewapend zijn tegen stress en u zult zich na verloop van tijd meer ontspannen voelen. Daarnaast is sporten ideaal om uw sociaal netwerk uit te breiden.
-  **Een goede nachtrust:** overdag voldoende bewegen zal ervoor zorgen dat u 's nachts beter kunt slapen.



Regelmatig bewegen vermindert het risico op tal van chronische aandoeningen:

- hart- en vaatziekten;
- osteoporose;
- diabetes type 2;
- overgewicht en obesitas;
- depressie;
- dikkedarm- en borstkanker.

CONCLUSIE

Uw leven lang bewegen is investeren in een goede gezondheid!



III. 5 redenen om niet te bewegen weerlegd

Neemt u zich ook keer op keer voor meer te bewegen, maar hebt u moeite om deze goede voornemens ook waar te maken? Hieronder staan een aantal struikelblokken waarom mensen afhaken en uiteindelijk toch niet gaan bewegen. Lees ze aandachtig en kom tot de conclusie dat geen enkele struikelblok op u van toepassing is.

1. Het gebrek aan tijd

“Degenen die menen geen tijd te hebben voor beweging, zullen vroeg of laat tijd moeten maken om ziek te zijn. Men moet durven tijd verliezen om die daarna in veelvoud terug te winnen.”

Veel mensen hebben een voltijdse job, moeten na hun werk de kinderen ophalen in de opvang, moeten hierna snel het avondmaal klaarmaken om dan als de kinderen in bed liggen nog het huis op te ruimen en te strijken. Inderdaad, de beschikbare tijd is beperkt maar toch is het een kwestie van keuzes maken en prioriteiten stellen.

Daarnaast hoeft u niet uw volledig dagschema aan te passen om meer te kunnen bewegen. Beweging zit namelijk in kleine dingen zoals de trap nemen in de plaats van de lift, met de fiets naar het werk, enz. Voor meer tips zie hoofdstuk V Tijd voor actie.

2. Het vergt een te grote inspanning

Bewegen vergt inderdaad een inspanning maar u zult erna meer energie hebben waardoor de energiewinst dubbel zo groot wordt. U zult minder snel moe zijn en u zult zich fitter voelen. Daarnaast is het overweldigende

gevoel van voldoening na een inspanning niet te onderschatten; Bewegen is een boost voor uw zelfvertrouwen.



WIST U DAT?

Wanneer u beweegt, scheiden uw zenuwcellen endorfine af. Deze stof wekt een gevoel van tevredenheid op en in grote hoeveelheden zelfs een gevoel van euforie. Voelt u een 'dipje' opkomen, dan is beweging het ideale pepmiddel om uw gemoedstoestand te verbeteren.



3. Sporten is te duur

U hoeft niet onmiddellijk een duur fitnessabonnement te nemen. Er zijn ook veel groepslessen die zeer schappelijk zijn van prijs. Bovendien bevorderen ze uw sociale contacten. U kunt ook afspreken met kennissen om samen te gaan fietsen, wandelen, lopen, enz. want dit is nog steeds gratis!



DE LIBERALE MUTUALITEIT GEEFT U EEN FINANCIËEL DUWTJE IN DE RUG!

Sportievelingen genieten bij de Liberale Mutualiteit van een tussenkomst bij het betalen van lid-, inschrijvings- of abonnementsgeld van een sportclub, fitnesscentrum, babyzwemmen of een joginitiatie. Ga langs bij uw kantoor van de Liberale Mutualiteit voor meer informatie.



4. Bewegen is niets voor mij

Al te vaak denken mensen dat bewegen niet aan hen is besteed. Niets is minder waar! Er zijn tal van mogelijkheden om bewegen op een eenvoudige manier in het dagdagelijks leven te integreren. Het is belangrijk in uzelf te geloven, want jong of oud: iedereen kan bewegen! Bekijk snel de rest van de brochure voor tal van nuttige tips.

5. Schrik voor kwetsuren

Wanneer u gaat bewegen dient u dit volgens uw eigen mogelijkheden en op uw eigen tempo te doen. Het is belangrijk regelmatig te bewegen en uw inspanningen langzaam maar bestendig op te bouwen. Het is niet de bedoeling meteen een marathon te lopen of wielerveder te worden. Wanneer u gezond beweegt zal er dus geen sprake zijn van blessureleed of pijn. Het gaat erom uw levenskwaliteit te verbeteren!

Daarnaast zullen veel gezondheidsproblemen juist verbeteren door meer te bewegen. Dit is onder andere het geval bij rugklachten en reuma.



IV. Het belang van een goede motivatie



Of iemand al dan niet aan zijn/haar conditie gaat werken, heeft uiteraard alles te maken met motivatie. De motivatie kan vanuit uzelf komen of u kunt aangemoedigd worden door personen uit uw omgeving.

Wie wordt gedreven door eigen motivatie zal het veel langer volhouden dan mensen die door hun omgeving aangemoedigd worden. We gaan het ook leuker vinden als we vanuit onszelf gemotiveerd zijn. We bewegen dan niet zozeer omdat we het moeten doen, maar omdat we het graag doen!



TIPS

- Kies een sport die u graag doet.
- Onderzoek heeft aangetoond dat een vaste bewegingspartner stimulerend werkt om te blijven sporten.
- Sporten met muziek heeft net dat tikkeltje meer om het te blijven volhouden.
- Kies voor een vaste dag en een vast uur om te bewegen zodat bewegen een gewoonte wordt.
- Verwacht niet meteen wonderen. Alleen stap voor stap zult u uw doel bereiken.
- Bedenk streefdoelen op korte termijn in plaats van op lange termijn.
- Hang op een goed zichtbare plaats in uw huis een briefje met alle redenen waarom u moet blijven sporten.
- Hou er van in het begin rekening mee dat u voor sommige activiteiten misschien minder tijd zult hebben.
- Kijk niet te veel naar het slagen en falen van anderen. Iedereen sport op zijn eigen manier.
- Houdt u het vol? Dan mag u uzelf gerust belonen.

V. Tijd voor actie

PROBEER MEER TE BEWEGEN TIJDENS UW DAGDAGELIJKSE ACTIVITEITEN

De beste manier om voldoende te bewegen is niet uitsluitend te gaan sporten maar beweging ook te integreren in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld: met de fiets naar school of het werk, te voet boodschappen doen, de trap nemen in de plaats van de lift of de roltrap, enz.



TIPS

- Bedenk leuke manieren om aan beweging te doen. Spreek bijvoorbeeld af met een vriend(in) om samen te voet of per fiets naar school te gaan of boodschappen te doen.
- Poetsen, tuinieren, de auto wassen, enz.: dat is ook bewegen!
- Doe enkele set-ups voor het slapengaan.
- Stap een bushalte vroeger af of plaats uw auto verder op de parking.
- Laat de hond wat meer uit of wandel een stukje verder.
- Maak een wandelingetje tijdens de middagpauze.
- Zit nooit te lang stil aan uw bureau, loop af en toe eens rond.

GEEF HET GOEDE VOORBEELD EN BEWEEG MET HET HELE GEZIN!

Voor jongeren is het van essentieel belang voldoende te bewegen, want hoe jonger men is, hoe groter de positieve impact van bewegen. Uw (klein)kinderen volgen uw voorbeeld! Leer hen van jongs af aan van het leven te genieten en hun dag actief door te brengen.



TIPS

- Moedig uw kinderen aan om zich aan te sluiten bij een jeugdbeweging of een sportclub. Hier kunnen ze een hele namiddag naar hartelust ravotten met leeftijdgenootjes.
- Om te vermijden dat u elk weekend vermoeid voor de tv zit met een zak chips, kunt u activiteiten rond een bepaald thema plannen. Bijvoorbeeld bij goed weer een familiefietstocht, een gocartrit op de dijk of een boswandeling. Bij slecht weer een uitstapje naar het zwembad of een gezellige spelnamiddag met een interactieve spelconsole, bijvoorbeeld Wii Fit.
- Combineer bewegen, cultuur en toerisme in één dag-uitstap. Bijvoorbeeld: een strandwandeling in Oostende en een bezoek aan Earth Explorer of een partijtje bowling en een bezoek aan een museum.

SPORTEN, VOOR ELK WAT WILS

De populairste sporten zijn fietsen en wandelen. Vrouwen kiezen vooral voor zwemmen en wandelen en mannen kiezen het vaakst voor fietsen en lopen.

Elke vorm van beweging is positief! Maar u kunt het best afwisselen tussen verschillende vormen van beweging: enerzijds uithouding en anderzijds activiteiten voor kracht en soepelheid.

Uithoudingsactiviteiten

Ze versnellen de hartslag en ademhaling en verbeteren de conditie van uw hart- en bloedvaten.
Bijvoorbeeld: wandelen, fietsen, trappen oplopen, lopen, zwemmen, langlaufen, roeien, enz.

Activiteiten voor kracht en soepelheid

Bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van druk op uw botten. Hierdoor worden uw botten steviger (minder poreus). Krachtactiviteiten helpen uw spierkracht te bewaren. Bijvoorbeeld: boodschappen dragen, tuinieren, enz.

Zwemmen en dansen zijn voorbeelden van activiteiten om de soepelheid en beweeglijkheid van de gewrichten te verbeteren.



TIPS

- Ga na welke sportactiviteiten bij u in de regio georganiseerd worden. U zult versteld staan van het grote aanbod, voor elk wat wils.
- Tai chi is goed voor het evenwicht en voor de coördinatie van geest en lichaam. Ideaal voor mensen die

geen zwaarbelastende sporten meer kunnen beoefenen.

GEZOND SPORTEN

Er bestaan weinig medische redenen waarom u niet zou kunnen sporten. Er is altijd wel een sport die bij uw mogelijkheden past. Bent u echter een lange tijd inactief geweest, dan is het raadzaam advies in te winnen bij uw huisarts.

Een goed sportmedisch onderzoek met sportadvies bestaat uit een algemene medische bevraging, enkele eenvoudige metingen (o.a. ademhaling en hartslag) en een algemeen lichamelijk onderzoek.

Hou rekening met onderstaande tips om blessures en spierpijnen te voorkomen.



TIPS

- Ga niet te snel van start en geef uw spieren de tijd om rustig op te warmen. Goede opwarmers zijn huppelen, joggen (loslopen) en fietsen.



- Bouw uw inspanningen geleidelijk op. Bijvoorbeeld: wissel tijdens de eerste looptraining korte loopperiodes af met langere wandelpauzes om tot slot te evolueren naar 30 minuten lopen.
- Spreid uw trainingen en sportmomenten over de volledige week.
- U beweegt aan een ideale intensiteit als u tijdens het sporten nog een praatje kunt maken.
- Luister naar de signalen van uw lichaam. Pijn is een teken om te stoppen en advies in te winnen bij uw huisarts.
- Goed stretchen zorgt voor een betere doorbloeding van het spierweefsel waardoor het gemakkelijker herstelt. Stretch vooral die spieren die u gebruikt hebt bij het sporten. Rek de spier(groep) langzaam tot u een zekere spanning voelt (niet over de pijngrens gaan) en hou het rekken telkens 15 à 30 seconden aan. Ga niet veren en blijf rustig ademen. Herhaal elke rekbeweging voor elke spiergroep 2 tot 3 keer.

KIES VOOR EEN GOEDE UITRUSTING

Het is belangrijk te kiezen voor comfortabele kledij tijdens het sporten. Katoenen sportkledij is minder aan te raden dan sportkledij in nylon of polyester omdat deze meer vocht opneemt. Zorg ervoor dat u bij het sporten op alle weersomstandigheden bent voorbereid. Wanneer het kouder wordt, kleedt u zich best met meerdere dunne lagen kleding boven elkaar.

Kies bij het lopen voor loopschoenen met een goede schokdemping. Bij het fietsen is het belangrijk te kiezen voor een fiets die is aangepast aan uw lengte. Vraag bij de aankoop van een nieuwe fiets steeds advies aan een vakman en onderhoud uw fiets goed.

VOEDING EN SPORT



Voeding speelt een belangrijke rol bij het beoefenen van sport. Een gezonde en gevarieerde voeding kan uiteindelijk het verschil maken om uw sportprestaties te verbeteren.

- Een gezonde en gevarieerde voeding brengt voldoende voedingsstoffen aan waardoor vitaminesupplementen overbodig zijn.
- Beperk de hoeveelheid vet in uw voeding: zowel zichtbare vetten zoals smeer- en bereidingsvet als onzichtbare vetten in chocolade, chips, snoep, gebak, enz.
- Kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit, rauwe groenten, yoghurt, enz. U kunt nog een licht tussendoortje eten tot ongeveer een uur voor uw inspanning.
- Eet minstens 3 hoofdmaaltijden per dag en sla geen maaltijden over.
- Probeer 2 tot 3 uur voor het sporten uw laatste maaltijd te nuttigen.

- Eet voorafgaandelijk aan de inspanning een maaltijd rijk aan koolhydraten, want zij zijn de energieleveranciers bij uitstek. Koolhydraten zijn terug te vinden in brood, deegwaren, rijst, aardappelen en fruit.
- Drink voldoende water na een inspanning. Bij langdurige inspanningen moet u ook drinken tijdens het sporten. Sportdranken zijn geen must.
- Vul uw energiereserves aan na het sporten door bijvoorbeeld een boterham met zoet beleg, een stuk fruit of een mager melkproduct te eten.



WENST U MEER INFORMATIE OVER GEZONDE VOEDING?

Vraag dan in uw kantoor van de Liberale Mutualiteit naar de brochure 'Uw gezondheid, zó werkt u eraan! Gezonde voeding' met bijhorende caloriewijzer.



Hebt u nood aan meer gepersonaliseerd voedingsadvies? Ga langs bij uw arts of vraag raad aan een diëtist(e), zij/hij zal u helpen een evenwichtig voedingsplan op maat op te stellen. De Liberale Mutualiteit verleent tussenkomsten voor verschillende dieetconsultaties. Neem contact op met het kantoor van uw Liberale Mutualiteit voor meer informatie.

VI. Meer informatie

Wenst u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen? Ga dan langs bij het kantoor van uw Liberale Mutualiteit en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit: www.mut400.be.



Vergeet u zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijks **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

BLOSO

Arenbergstraat 5 - 1000 Brussel

 02/209.45.11 - www.bloso.be

Belgische Cardiologische Liga

Elyzeese-Veldenstraat 43 - 1050 Brussel

 02/649.85.37 - www.cardiologischeliga.be

Sportievak vzw

Groeningelaan 40 - 8500 Kortrijk

 056/26.44.20 - www.sportievak.be

www.sportelen.be

www.happybodytoyou.be

www.gezondsporten.be

www.10000stappen.be

www.gezondheidstest.be

www.move-eat.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 - 📠 03/225.02.35

info@lmpa.be - www.lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be - www.libmutbrab.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 - 📠 050/45.01.02

info@lmwvl.be - www.lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 - 📠 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be - www.libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 - 📠 011/22.20.67

info@lml.be - www.lml.be

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - 📠 02/452.62.20

info@lmlvg.be - www.lmlvg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie april 2009