



## ROZE WOLK OF ROZE KOEK NA HET SPORLEN...?

Na twee rondes zand, trappen, zwoegen en afzien tijdens de Puinduinrun met een vriendin, checkte ik runkeeper: "Zo lekkerrrr, 290 kcal verbrand!" "Huh, hoeveel?", vroeg ze. "Jaaaaa, 293 om precies te zijn," reageerde ik lachend. Ze drukte haar neus tegen mijn telefoonscherm. "What the f...k! Ik eet elke dag een koek van ruim 300 kcal. Dit bloed-, zweet- en tranenrondje heeft de volledige koek niet eens **verbrand!**" Een enorme eyeopener.

We voorzien onszelf moeiteloos van flinke energie-inname, maar zorgen veel minder gemakkelijk voor een gelijkwaardig energieverbruik. Ofwel: we bewegen te weinig. We onderschatten structureel hoeveel we eten, en overschatten stevast wat we verbranden. Toch hoor ik coachees keer op keer, zeggen: "Jaaaa, na sporten moet je meer eten hè?" Des te groter is de frustratie wanneer we gaan sporten om af te vallen, maar er niets gebeurt.

**"Het werkt bij mij niet, hoor ik dan. Jawel, het werkt juist heel goed!"**

Het probleem is niet dat sporten niet bijdraagt aan "afvallen", maar een gebrek aan bewustzijn en inzicht. Wat levert voeding aan energie en hoeveel energie kost beweging eigenlijk? Een voorbeeld:



Zaterdagochtend, negen uur. Je ontbijt:

200 ml kwark met 25 gram volkoren muesli en een eetlepel lijnzaad,

1 appel en koffie met havermelk. Energie-inname: **ca. 385 kcal**

10 AM: je fietst tien minuten naar de gym. Verbruik: **ca. 50 kcal**

10:15: AM in de gym. Half uur cardio. Verbruik: **ca. 130 kcal**

Half uur kracht. Verbruik: **ca. 150 kcal**

11:15 AM: je fietst naar huis. Energieverbruik: **ca. 50 kcal**

Energie-inname tot nu toe: **385 kcal**

Energieverbruik door sporten en fietsen: **380 kcal** Keurige balans.

Maar nu de praktijk...

**"Laat ik een roze koek nemen, dat heb ik wel verdiend na al dat gesport."**

Energie-inname wordt **635 kcal** tegenover **380 kcal**

energieverbruik. Zoek je het antwoord

waarom je ondanks sporten niet afvalt?

**Dan heb je dat bij deze!**

Realiseer je dat een glas water of thee volstaat!

Er zijn nuances. Volg je een intensief sporttraject met een doel, of train je voor een halve marathon, dan ziet je voedings- schema er anders uit. Maar hier hebben we het over recreatief sporten. Een uur licht tot matig intensief bewegen. Dit is fantastisch voor je hart, spieren, mentale fitheid en algehele gezondheid, en draagt zeker bij aan gewichtsverlies. **Bewuste keuzes in wat, wanneer en hoe je eet** maken hierbij absoluut het verschil.



### Wist je dat

**bijvoeden na sport pas nodig is na...**

- 90 minuten of langer sporten of 60 minuten zwaar intensief
- Je na de training hongerig, trillerig of duizelig bent
- Je dezelfde dag nog een tweede training gaat volgen

**Ben je hongerig na een matig intensieve sessie? Dan volstaat:**

Een volkorenboterham met kaas, ei, pindakaas of hummus

Een bakje yoghurt met een handje (ongezouten) noten

Een banaan of ander stuk fruit

Een gezonde salade met een gekookt ei

## BOTER KAAS EN EI... MET EEN SCHEUTJE ZON ERBIJ



Om alle kwalen van Egypte te voorkomen en gezond te willen zijn slikken we vele supplementen. Echter wanneer vitamine D ter sprake komt is de reactie vaak "Oh nee dat heb ik niet nodig want ik ben veel buiten..."

**"Dat zonnestraaltje is wat er toe doet en zorgt voor een wondertje".**

Met **ultra violet stralen moeten we voorzichtig zijn vanwege risico's op verbranden en huidkanker**. In vol ornaat bruinbakken? Niet doen! Dagelijks 15 tot 30 minuten handen en gezicht blootstellen aan de zon? Top!

Die zonneschijn gaat een interactie aan met een in de huid aanwezig stofje. Dit zorgt voor een chemische omzetting naar Pre-vitamine D, respectievelijk vitamine D waarna direct je bloedbaan in. Je lever slaat het op en je nieren maken het klaar voor gebruik. Super snel en heel effectief.

**"Dan heb je nog de D van Dierlijke bronnen"**

Want ook voeding zoals vette vis, vlees en zuivel levert vitamine D. Het is niet altijd eenvoudig want groenten, fruit en granen leveren dit nauwelijks, tenzij kunstmatig toegevoegd! Voor een vegetariër of veganist is dit een aandachtspunt. Voeding ondergaat eerst het spijsverteringsproces waarna de vitamine via de dunne darm in de bloedbaan wordt opgenomen. Dit kan tot 72 uur duren. Het is dus minder snel actief dan vitamine D uit zonlicht.

**"Ook Depressie kan de D goed gebruiken"**

Er is nog veel wetenschappelijk onderzoek naar de exacte rol van D ten opzichte van Depressies en gemoedstoestanden, maar er is gebleken dat voldoende vitamine D positief bijdraagt aan mentale kwesties en het verminderen van depressieve gevoelens. Buiten zijn heeft ook een positief effect op onze stemming dus 1 + 1 = een positieve flow

**"Zet je tanden er maar in"**

Want naast een goed humeur helpt vitamine D je ook aan een sterk gebit, sterkte botten, en ondersteund de werking van je immuunsysteem. Daarbij is het essentieel voor de opname van fosfor, calcium en magnesium. Het draagt bij aan de afzetting van calcium in je botten wat helpt je skelet optimaal en stevig te houden.

### Waarom wel een vitamine D pilletje?

Onze huid wordt met de tijd dunner. Hoe minder huid, hoe minder aanmaak.

Daarom het advies: vanaf 50 jaar 10µg D<sub>3</sub> vanaf 70 jaar 20µg D<sub>3</sub>



Sommige Champignons maken vitamine D aan na een zonnebad. D<sub>2</sub> is de plantaardige variant. D<sub>2</sub> is minder effectief dan vitamine D<sub>3</sub>

### Houd zonnebrand UVB opname tegen?

Ja. Maar vaak smeren we zonnecreme niet dik genoeg. Hierdoor komt genoeg UVB op de huid om voldoende vitamine D aan te maken.

**Blijven insmeren dus!**

### Leg-lift vanuit je stoel

Vanuit je bureaustoel: knieën in een hoek van 90 graden. Rug recht, navel in, buikspieren aangespannen. Lift je onderbeen langzaam tot het hele been is gestrekt. Lift het (gestrekte) been iets verder tot het bovenbeen van de stoel loskomt. Houd 10 seconden vast. Breng je been langzaam terug in positie. Herhaal links en rechts om en om

### DESKFIT



Zet heup en knieën in een hoek van 90 graden tijdens de Wall-sit

### Wall-sit als je toch moet wachten!

Wachten bij de printer, tot het toilet vrij is, of je manager die nog met de deur dicht in gesprek zit.... Ga niet terug naar je bureaustoel maar zoek een muurtje! Ga 5 x 10, 20 of 30 tellen muurzitten met 20 tellen pauze na elke zitsessie Daag jezelf uit. Verleng de wall sit elke week met 10 seconden **Ook prima voor thuiswerkers. Doe 3 keer per dag een serie van 5 sessies!**

