



MEI-JUNI 2025

UITGAVE 2

MET DE HAREN OVEREIND ...

alsof de vingers in het stopcontact zitten zodra ik het woord "bewegen" noem. De Niagara Falls zijn niets bij de waterval van excuses die volgt. **Ja maarr** ... Echt zoooo geen tijd, parkiet moet naar de kapper, kids moe werkdruk, schoonmoeder moet ik nog uitlaten...

Bewegen is moeilijk! Terwijl het simpel is! "Ja ja, hoor ik velen denken. Dat zeg jij als fanatiek hardlooper!" Maar, zegt het feit dat ik 2x per week een stukje ren iets over te fanatiek? Of zegt het feit dat ik fanatiek word genoemd iets over wat men gemiddeld als beweegnorm neemt...

HIER ZIT EEN CRUX

waarvan eigenlijk onze haren ten hemel moeten rijzen. Want in Nederland beweegt **56% te weinig tot niet!** 2x per week sporten is normaal. Mits je ook beweegt! Want met 2x per week sporten en de rest van de tijd je zitvlees spekken, ben je ook niet gezond bezig. En zeker niet fanatiek!

"bewegingsarmoede is een ware ramp waar we in Nederland keihard op afstevenen"



Maar we zijn veelal blind voor de ernst van dit probleem. Opvallend is:

- 1 We zitten vol goede voornemens, maar bewegen toch steeds minder!
- 2 We zijn masters in het kopen van (sport)gadgets. Maar ze blijven ongebruikt!
- 3 We overschatten wat we bewegen (en onderschatten wat we eten!)
- 4 We gaan van 0 naar 4x per week fanatiek sporten... Ga je niet volhouden!!
- 5 Bewegen wordt direct vertaald in: Aj, nu moet ik topsport gaan bedrijven!

SPORT IS BEWEGEN MAAR BEWEGEN IS NIET ALTIJD SPORT

Sporten doe je 1 of een paar keer per week. En bewegen? Dat hoor je door de hele dag heen te doen. Bewegen is: de fiets pakken in plaats van de auto. De trap nemen in plaats van de lift, een stukje wandelen en frisse neus halen, her en der wat strekoefeningetjes doen of je huis stofzuigen...

Ja zeker, huishouden is ook bewegen en een goede energievreter ook!



BEWEGEN BEGINT MET MINDER ZITTEN

Nederland is zitkampioen. We houden met maar liefst 9 á 11 uur ons zitvlees in stand. Ver boven het gemiddelde van 7 uur, wat al te veel is! Realiseer je dat te weinig beweging, en/of te veel zitten, de risico's verhoogd op: Diabetes, kanker, hart- en vaatziekten, depressie, obesitas, vroegtijdig overlijden! Willen we dit voor onszelf? NEE. Dus sta op! Ons zitvlees is lang genoeg gepamperd.

Wist je dat...

Jaarlijks (in Nederland)

5800 mensen overlijden ten gevolge van te weinig bewegen

21000 mensen overlijden ten gevolge van te veel zitten

Bewegingsarmoede de maatschappij 2.7 miljard euro kost

PAGINA 1

KNOP OM EN GAAN MET DIE BANA ... EH BEZEM



Per dag **minimaal 30 minuten** bewegen. Dat moet lukken toch?

Dit kan je ook invullen door:

- Het huis bezemen, dweilen, stofzuigen – 250 á 300 Kcal p/u
 - Te voet boodschappen doen en aansluitend koken – 200 Kcal p/u (je wandelt, draagt zware boodschappen tas -kracht- en staat)
 - Uurtje onkruid wieden en de tuin schoffelen – 270 á 300 Kcal p/u
 - Loop je de trap op? Ga een paar x op en neer – 280 á 300 Kcal p/u
 - Half uurtje wandelen – 230 – 260 Kcal p/u
 - Half uurtje fietsen (gewone fiets) – 260 á 280 Kcal p/u
- Elektrische fiets is de helft minder calorieverbruik. De oude stalen Ros is goud waard voor je gezondheid!

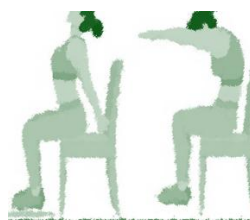
BEWEGEN OP DE WERKVLOER

- Zet elk uur de timer, sta op en beweeg een minuutje. Je bloed gaat stromen. Super goed voor je brein!
- Telefoneren? Sta op en loop tijdens het bellen heen en weer
- Naar de WC? Ga een verdieping lager/hoger. Met de trap!
- Plan een overleg of vergadering in wandelvorm
- Wachten bij de printer? Ga in 2 tellen op je tenen staan, en in 2 tellen weer terug. herhaal tot de printen klaar zijn.
- Of doe gewoon een paar squats
- Koffie? Haal gelijk voor collega's, dan maak je extra stappen
- Een vraag? Loop naar je collega in plaats van mailen
- Sta af en toe gewoon op en ga weer zitten. De squat light!

DESKFIT



Sta achter je bureaustoel
Handen op de rugleuning
Trek de rug recht en navel in
****buispijlen dus aangespannen**
Lift in 3 tellen je rechterbeen achterwaarts en houd 3 tellen vast
Breng in 3 tellen je been weer terug
****Boven lichaam rechtop houden**
Doe dezelfde oefening met het linkerbeen.
Herhaal beide benen 5 keer



Variant van Yoga Cat Dog

Schuif je billen naar voren op de stoel
Zit rechtop met armen omlaag
Strek de armen tijdens inademing in 5 tellen naar achter
De rug trekt hol. Houd 5 tellen vast!
Zwaai tijdens uitademing de armen rustig onderlangs en door naar voren
Tot armen gestrekt op schouderhoogte zijn en de rug bol
Houd 5 tellen vast en ga langzaam terug in normale zitstand
Herhaal de oefening 5 keer



MEI - JUNI 2025

UITGAVE 2

DOE MIJ MAAR EEN BROODJE AAP

Over voeding wordt veel geschreven. Wat is waar en wat is broodje Aap



Nu we het er toch over hebben... Een hot item: BROOD! Maar kloppen de veel gehoorde kreten eigenlijk wel? Laten we een paar uitspraken onder de loep nemen. Brood:

- Is gewoon gebak dus word je dik van
- Is koolhydraten dus slecht voor je
- Bevat veel te veel zout
- Wordt bruin kleurstof toegevoegd zodat het gezond lijkt
- Absoluut niet nodig in een gezond voedingspatroon

BROODJE AAP (VERHAAL) OF NIET?

Is brood gebak en wordt je er dik van?

Onzin en gebaseerd op niets. Bij normale hoeveelheid VOLKOREN brood wordt je alles behalve dik. Dus broodje Aap!

Is brood koolhydraten en daarom slecht voor je?

De Low Carb diet goeroes roepen dit hard van de toren. Ja, er zitten koolhydraten in brood. Nee het is niet slecht voor je. Het betreft namelijk complexe koolhydraten. Deze zijn belangrijk voor je gezondheid

Zit er te veel zout in brood

Nee! Goed Bakkersbrood bevat Bakkerszout. Dit is jodiumhoudend zout. Een belangrijk mineraal voor oa je schildklier. Veel mensen hebben een krappe jodium inname, mede door het niet eten van brood

Wordt bruine kleurstof toegevoegd om het gezond te laten lijken?

Brood kleurt bruiner bij bepaalde (combinatie) van granen. Echter zegt donkerder niets over gezonder! Gezondst is VOLKOREN. Kleur zegt in deze dus niets, of het VOLKOREN is wel!

Is brood niet nodig in een gezond voedingspatroon?

Jawel, brood hoort in een gezond voedingspatroon. Brood bevat natrium, kalium, calcium, magnesium, ijzer, zink, selenium, jodium, fosfor, vitamine B1, B2, B3, B6, B11 en E. Daarbij is brood een belangrijke vezel en energie leverancier voor je lijf. Alle reden om een goede volkorenboterham aan je lunch toe te voegen!



Voor de weet

Naar schatting heeft in Nederland 37.5% een jodium te kort

De ADH voor Jodium is 150 mcg

Omdat de Nederlandse bodem weinig jodium bevat is het moeilijk om via groenten (van het land) voldoende jodium binnen te krijgen.

PAGINA 2

WAAROM IS JODIUM ZO BELANGRIJK

Jodium kennen we als ontsmettingsmiddel. Maar dat het een belangrijk mineraal voor onze gezondheid is, is bij velen niet zo bekend. Jodium draagt onder andere bij aan de ontwikkeling van de **hersenen en het zenuwstelsel**. Daarmee heeft het ook invloed op mentale en cognitieve functies zoals concentratie en geheugen.

Ook de **schildklier kan niet zonder jodium**. Dit orgaan haalt jodium uit je bloed om schildklierhormonen te produceren. Deze hormonen zijn belangrijk voor je **stofwisseling**. Als je schildklier niet (goed) werkt, kan je lichaam het voedsel niet in energie omzetten. Gezondheidsklachten die kunnen ontstaan bij een schildklier die niet of slecht werkt zijn: Problemen met hart en/of bloeddruk, overgewicht, ondergewicht, moeheid, vertraagde/moeilijke stoelgang, mindere concentratie, mentale klachten of depressie, gewrichts- en spierklachten, kouwelijkheid

Belangrijkste bronnen van Jodium:

Brood – Zeevis – Zeewier – Zuivel – Eieren

Brood

Seizoen: nvt

1 snee	Volkoren	Bruin	Wit
Kilocalorieën	80 - 85	80 - 85	75 - 80
Vet	0.8	0.6	0.5
Eiwit	4	3.5	0.5
Koolhydraten	13.5	15	15
Suiker	0.5	0.7	0.7
Vezels	2.5	1.5	0.5
Natrium	140	140	124
Kalium	95	67	37
Calcium	12	10	13
Magnesium	25	15	6
IJzer	1	0.5	0.2
Fosfor	70	50	27
Jodium	20	20	18
Vitamine B1	0.04	0.03	0.02
Vitamine B2	0.02	0.02	0.02
Vitamine B3	0.06	-	-
Vitamine B6	0.04	0.03	0.01
Vitamine B11	14	9	7
Vitamine E	0.01	-	-

Stel dat...

Je 2 boterhammen met kaas en een eitje neemt. Dan heb je al 65 mcg Jodium binnen.
Dat is bijna de helft van de ADH



Hoe makkelijk kan het zijn?