

Gezond blijven willen we allemaal, maar hoe doe je dat? Wel, zo!

2

1 WANDELEN IS PRIMA, ONDERTUSSEN OPTELSOMMEN MAKEN NOG BÉTER



Greet Cardon, voorzitter van de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen aan de faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen

van de Universiteit Gent: “Mijn belangrijkste tip? **Hou je hersenen actief met ‘denkwandelingen’.** Bewegen is niet alleen gezond voor ons lichaam, maar ook voor ons brein. Matige tot intensieve beweging zoals wandelen, fietsen of joggen kan de normale achteruitgang of veroudering van sommige hersenfuncties vertragen en zelfs dementie helpen te voorkomen. Uit studies blijkt dat het effect nóg groter is wanneer je je brein tijdens het bewegen aan het werk zet. Dat kun je doen door bijvoorbeeld optelsommen te maken of een maaltafel op te zeggen tijdens het wandelen. Er zijn tal van leuke opdrachten die je voor jezelf kunt verzinnen: som tien vogelsoorten op, benoem de zaken die je onderweg ziet in een andere taal, doe een spelletje dieren- of landenketting met je wandelgezelschap, los raadsels of quizvragen op... Allemaal leuk, laagdrempelig én goed voor je brein!”

Laat je niet afleiden door konijnen als je op olifanten jaagt



Elke Geraerts, neuropsycholoog en oprichter van Better Minds at Work:

“Door de stroom aan informatie die we elke dag binnenkrijgen, verliezen we voortdurend onze focus als we aan het werk zijn. Dat levert stress op en maakt ons vatbaarder voor burn-outs, dementie... **Maak je brein opnieuw sterker door je vermogen om jezelf te focussen te trainen.** Een metafoor die ik vaak gebruik, is: laat je niet afleiden door konijnen wanneer je op olifanten aan het jagen bent. De olifanten zijn de prioriteiten die honderd procent concentratie

vragen. De konijnen zijn de e-mails, telefoontjes, berichtjes, vragen van collega's... die je aandacht verstoren. Vaak beginnen we onze dag met het openen van onze mailbox – met konijnen dus. Hoe langer je daarmee bezig bent, hoe minder energie je hebt om de olifanten aan te pakken. Die stel je uit naar de volgende dag, maar dan open je natuurlijk opnieuw het konijnenhok... Gebruik je frisse brein 's morgens liever om te jagen op olifanten. Want wat je job ook is, je hebt die olifanten nodig. Ze zorgen dat je je blij en gemotiveerd voelt en geven je een voldaan gevoel na een werkdag.”

BEWEGEN IS GEZOND VOOR JE LICHAAM EN JE BREIN

Moet je gaan? *Gá dan!*



Danny De Looze, gastro-enteroloog en kliniekhoofd van de dienst Maag-, darm- en leverziekten van het UZ Gent en auteur van het boek ‘Lactose, gluten en co’:

“‘Aje moe kakkn, moe je kakkn.’ Die uitspraak werd onsterfelijk dankzij de tv-serie ‘De Ronde’, maar het is een waarheid als een koe. **Stel een toiletbezoek niet uit wanneer je voelt dat je moet gaan.** Hoe langer je wacht, hoe meer je ontlasting uitdroogt en hoe lastiger het wordt. Ga je moeilijk naar het toilet? Twee kiwi's per dag kunnen al een verschil maken. Drink ook terwijl je eet: de vezels uit groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten moeten water kunnen opslorpen om vlot door je darmen te kunnen bewegen.”

3

4 ROOK NIET EN DRINK MET MATE



Filip Lardon, kankerspecialist aan de Universiteit Antwerpen: “Stop met roken, of beter: begin er niet aan. Zelfs één sigaret is immens schadelijk voor je lichaam. **Tabak is de meest verspreide, duidelijkste en krachtigste oorzaak van kanker ter wereld.** Wees ook matig met alcohol: drink niet meer dan tien alcoholenheden per week en hou minstens twee, het liefst opeenvolgende, dagen alcoholvrij. Let vooral op met sterk alcoholische dranken: daarvan is duidelijk aangetoond dat ze kunnen leiden tot kankers zoals keel- en slokdarmkanker. Breng ook dagelijks minstens een kwartier door in de buitenlucht of natuur. Als je het te druk hebt, maak er dan een uur van! Dan heb je het zéker nodig.”



5

Reinig elke dag je huid



Melissa Sprengers, dermatoloog in Da Vinci Clinic en het AZ Turnhout:

“Wil je je huid in topconditie houden? **Zorg dan dagelijks voor een goed gereinigde huid – zeker wanneer je make-up draagt – en bescherm je tegen de zon met een goede zonnecrème.** Wil je nog meer

effect, breng dan elke ochtend een serum met vitamine C aan op je gezicht. Vitamine C is een antioxidant die je huid verstevigt en de vorming van pigmentvlekken vermindert. Smeer het serum voor je je dag- en zonnecrème aanbrengt. Verwacht geen onmiddellijke wonderen: voor het beste resultaat moet je een serum jarenlang elke dag

gebruiken. Je kunt hier gerust als twintiger al mee beginnen. Koop het liefst een serum in een donker flesje met een pompje, en bewaar het op een donkere plaats. Hoe minder de bestanddelen in contact komen met licht, hoe langer ze werkzaam blijven. De concentratie aan vitamine C ligt het liefst tussen de tien en vijftien procent.”

EEN PAAR SQUATS PER DAG MAKEN HET VERSCHIL

6

Vergeet je spieren niet



Mulamba Van den Hende, personal trainer bij Generation Fit:

“Wil je iets doen aan je algemene gezondheid, werk dan niet alleen aan je uithoudingsvermogen, maar ook aan je spieren. **Een gezond lichaam heeft spiermassa nodig.** Spieren zijn de energieverbruikers van ons lichaam: ze verbranden calorieën, zelfs wanneer je in rust bent, en helpen je dus eigenlijk ook om af te vallen. Sterke spieren dragen bovendien bij tot een gezonder hart en bloedvaten, een beter immuunsysteem én beschermen je botten tegen osteoporose, vooral bij vrouwen een veelvoorkomende botaandoening.

Door dagelijks een kleine krachttraining te doen, kun je heel wat bereiken. Squats bijvoorbeeld zijn heel efficiënte oefeningen. Je kunt in het begin een stoel gebruiken en simpelweg op de stoel gaan zitten en weer rechtstaan. Doe twee reeksen van tien squats met telkens dertig seconden tussen. Ook crunches – buikspieroefeningen waarbij je enkel je schouders van de grond tilt – en lunges of uitvalspassen zijn goede oefeningen die je perfect thuis kunt doen, als je geen last hebt van blessures. Meer dan tien minuten hoeft je er niet aan te besteden, bij voorkeur elke dag. Wees niet te veeleisend voor jezelf: doe wat voor jou haalbaar is en bouw langzaam op.”

7

SLAAP, EN ALLES GAAT BETER



Liese Exelmans, communicatiewetenschapper en slaaponderzoeker aan de KU

Leuven: “Mensen denken vooral aan ‘meer bewegen’ of ‘gezonder eten’ wanneer ze gezonder willen gaan leven. Een belangrijke pijler die vaak wordt vergeten, is slaap. **Om mentaal en fysiek gezond te blijven, heeft je lichaam een goede nachtrust nodig.** Van je spijsvertering tot je concentratie: alles begint minder goed te gaan wanneer je slecht slaapt. Zorg dus voor een goede slaap, bijvoorbeeld door je smartphone niet mee in de slaapkamer te nemen. Bedoeling is om je gedachten tot rust te laten komen en scrollen door je sociale media zal je daar niet bij helpen – ook al vind je dat misschien ontspannend. Hetzelfde geldt voor series bingewatchen. De spanning om wat er gaat gebeuren of het opgejaagde gevoel omdat je weer eens veel te laat bent gaan slapen, zullen in slaap vallen alleen maar moeilijker maken. Heb je moeite om je schermgebruik te beheersen, leg je smartphone of tablet dan uit het zicht. Wees je ervan bewust dat je gezonde slaapgewoonten zélf in de hand hebt. Een goede motivatie is dat je bijzonder snel resultaat boekt. Eén nacht beter slapen kan al een groot verschil maken.”

9

Beweeg zo lang en zo vaak als jij leuk vindt



Tom Teulingkx, huis- en sportarts: “Stop met te denken: ik moet sporten of ik moet tienduizend stappen per dag halen.

Voor wie zelden of nooit sport, werkt zo iets vaak demotiverend of contraproductief. Sport of beweeg zo lang en zo vaak als je zelf leuk vindt, op manieren die je leuk blijft vinden. Maak van ‘bewegen’ – zoals huishoudelijk werk, wandelen, trappen lopen – een deel van je dagelijkse bezigheid. Alle beetje helpen. Probeer letterlijk stap voor stap iets meer te bewegen dan de vorige keer, volledig op je eigen tempo. Als die aanpak je op een dag aan de finish van een marathon of op de top van de Mont Ventoux brengt, is dat mooi, maar als dat er nooit van komt, is dat óók prima. Je hoeft niet te sporten om langer en gezonder te leven. Elke stap, elke beweging telt.”



MEER LEZEN?

Nog meer tips lees je in het boek ‘Gezond en wel met dank aan de wetenschap’, een betrouwbare gezondheidsgids samengesteld door experts van het Universitair Ziekenhuis Gent en de Universiteit Gent. Uitg. Borgerhoff & Lamberigts, € 35.

10

TRAIN JE BEKKENBODEMSPIEREN



Hedwig Neels, bekkenbodemesithérapeut aan de Universiteit Antwerpen/UZA en drijvende kracht achter

The Pelvic Floor, een online platform met informatie over bekkenbodemp Problemen: “Heel veel vrouwen, vooral vrouwen die ooit bevallen zijn, krijgen te maken met problemen zoals urineverlies, het niet kunnen ophouden van windjes, stoelgangverlies, pijn tijdens het vrijen en zelfs verzakkingen van de blaas, baarmoeder of darmen. Verzwakte of verkeerd gebruikte bekkenbodemspieren kunnen heel wat ongemakken veroorzaken. **Voorkom deze problemen door**

je bekkenbodemspieren te trainen. Knijp je bekkenbodemspieren samen en maak een sluitende, opwaartse beweging alsof je je plas of een windje wilt ophouden. Hou enkele tellen aan en ontspan weer. Herhaal dit acht tot twaalf keer, en doe deze reeks drie keer per dag voor minstens drie maanden. Je kunt dit perfect doen achter je bureau, in de trein of in de auto. Deze oefeningen zijn zeker belangrijk voor toekomstige en kersverse moeders, maar eigenlijk hebben alle vrouwen en zelfs mannen er baat bij. We hebben immers allemaal een bekkenbodem waar we ons hele leven mee verder moeten, en die wel wat extra training kan gebruiken.”

Wees lief voor jezelf



An Vandeputte, klinisch psycholoog en oprichter van Kenniscentrum Eetexpert, het kenniscentrum voor gewichts- en eetproblemen:

“Iedereen voelt zich weleens onzeker over zichzelf. We hebben de neiging om in te zoomen op wat nog beter kan en dat doet ons soms – onnodig – negatief denken over onszelf. Wees lief voor jezelf en je lichaam. **Elk lichaam mag er zijn, en iedereen verschilt.** Staar je niet blind op onrealistische lichaamsidealen of op het cijfer op de weegschaal. Er zijn heel wat mensen die gezond eten en voldoende bewegen en slapen, maar wat slanker of voller zijn dan gemiddeld. Omgekeerd heb je ook personen die misschien wel een gemiddeld gewicht hebben, maar ongezond eten, roken... Beoordeel anderen niet op hun uiterlijk, maar ook jezelf niet. Je lichaam brengt je waar je wilt zijn, je kunt er plezier mee maken, je ontspannen... Waardeer wat het allemaal voor je doet en draag er goed zorg voor.”

11

Verhoog je weerstand met de tips op libelle.be

Word je sneller ziek als je stress hebt? Kun je met de juiste voeding je weerstand verhogen? En hoe zit het met vitaminesupplementen: hebben ze nut of niet? Op deze en nog veel meer vragen krijg je een helder antwoord van dokter Servaas Bingé. Met zijn slimme tips stap je straks sterk en gezond de winter in! Surf naar libelle.be/weerstand