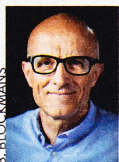


Blijf in beweging

WAT IS ENERGIE EIGENLIJK?



Wij vroegen het aan **energiecoach en -trainer Dirk Swaegers**.

“Energie is een heel ruim begrip. Je kunt het fysiek bekijken – dan heb je het over de kracht om te sporten, bijvoorbeeld. Maar er is ook een mentaal aspect. Fit zijn in je hoofd gaat dan bijvoorbeeld over de manier waarop je in het leven staat.”

Wanneer hebben we het meeste energie?
“Onze fysieke energie piekt rond ons dertigste. Daarna gaat het langzaam naar beneden. Hoeveel mentale energie je hebt, hangt ook af van de tegenslagen waarmee je te maken krijgt: door negatieve gebeurtenissen kun je juist veerkracht ontwikkelen.”

Kunnen we zelf ons energiepeil verhogen?

“Absoluut. Zowel je mentale als je fysieke energie heb je voor een groot stuk zelf in de hand. Er zijn zaken die voor iedereen werken, zoals gezond eten, genoeg rusten en voldoende bewegen. Daarnaast zijn er ook heel individuele aspecten. Sommige mensen zijn bijvoorbeeld altijd te moe om 's avonds nog iets leuks te doen met de kinderen. Anderen willen graag wat positiever in het leven staan. Eens je daar een goed beeld van hebt, kun je gericht werken. Je kunt bijvoorbeeld leren om 'nee' te zeggen tegen je baas. Of je kunt elke dag voor het slapengaan vijf dingen noteren waar je dankbaar voor bent. Kom je er zelf niet uit? Dan kan een energiecoach je helpen.”

Meer info: www.EnerG.be

1 DOORBREEK DE ZITMARATHON

Professor Jan Seghers, hoofd van de Onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid (KU Leuven):

Beweeg elke dag minstens 30 minuten. Dat hoeft niet eens heel intensief te zijn: een stevige wandeling is al voldoende. **Heb je een zittend beroep?** Sta dan ieder halfuur even recht, en stap ieder uur even rond.

2

ENERGIE-TIP VAN LEZERES VEERLE (42)

“Na mijn scheiding ben ik begonnen met hardlopen. Aanvankelijk was het een manier om de stress kwijt te raken, maar al snel werd het een soort verslaving. Intussen loop ik drie keer per week tussen de 5 en 15 kilometer. Dit jaar wil ik de 10 miles van Antwerpen uitlopen.”

3 Skip Blue Monday

Volgens een **Britse psycholoog, Cliff Arnall**, is de derde maandag van januari de meest deprimerende dag van het jaar. Het is maandag, het is koud en donker en vakantie lijkt nog ver weg. Wat doe je eraan? Volgens Cliff Arnall is het **belangrijk om te bewegen**, want daardoor komt een endorfine vrij waar je vrolijk van wordt. Ook voldoende rust en daglicht zorgen voor energie. Misschien is het een goed idee om op 16 januari een lange wandeling te plannen?

4 Ontspan je spieren

Athlete Kim Gevaert stelde, in samenwerking met **Dream**, een producent van melkvrije producten, een paar tips op om dipmomentjes te voorkomen. “Als je last hebt van spanningspijn of je lang zit voor je werk, helpt het om geregeld je schouders te stretchen. Ontspan je schouderspieren en druk je schouders in drie stappen steeds lager. Je voelt de stretch in je nek. Doe dit geregeld.”

5

ZOEK EEN SPORT DIE JE LIGT

Heb je geen zin in fitness? Probeer dan eens **Nia**, een vorm van yoga die komt overgewaaid uit Amerika. **Sofie Mora**, Nia-teacher en coach: “Nia wordt ook wel eens ‘dansende yoga’ genoemd. We werken aan kracht, uithouding en lenigheid, maar dan op een ontspannen manier. Niks moet, alles mag. Bedoeling is om weer te leren luisteren naar je lichaam. Daardoor is Nia heel geschikt voor alle leeftijden.” Een cursus vind je op www.niabelgium.be

6

Doe je telefoongesprekken rechtopstaand. Zo rek je je spieren en ga je dieper ademen, en daardoor stroomt er meer zuurstofrijke bloed naar je hersenen.

GA VOOR KRACHTTREINING

Uit onderzoek blijkt dat **vijftigplussers dertig procent sterker werden na drie maanden krachttraining**. Je kunt fietsen op een **hometrainer, met gewichten werken of elke dag een aantal sit-ups doen**.

7

8

Tel tot 10.000

Probeer elke dag zo'n 10.000 stappen te zetten, dat komt overeen met een halfuurtje extra beweging. Met een stappenteller weet je hoeveel stappen je al hebt gezet.

9 VOED JE HUID

Om je fit te voelen, is het belangrijk om ook je huid op de juiste manier te voeden. **Dermatologe dokter Nathalie Lucidarme** zet de stoffen die je daarvoor nodig hebt op een rijtje:

- **WATER** Zorgt voor de aanvoer van voedings- en de afvoer van afvalstoffen. Voldoende water drinken zorgt voor een soepele huid.
- **VITAMINE A** (retinol). Heeft een huidverjongend effect. **Bron:** zoete aardappel, wortelen, mango en pompoen.
- **VITAMINE C** Helpt bij het opruimen van vrije radicalen en stimuleert de aanmaak van collageen. **Bron:** citrusvruchten, zwarte bessen, rozenbottel, guave, chilipeper en peterselie.
- **VITAMINE D** Werkt ontstekingsremmend. **Bron:** vette vis (zalm, haring en makreel).
- **VITAMINE E** Ruimt vrije radicalen op en zorgt voor een soepele huid. **Bron:** groenten, plantaardige oliën, zaden, maïs en soja.
- **POLYFENOLEN** Beschermen tegen zonneshade en gaan huidveroudering tegen. **Bron:** fruit en groenten, (groene) thee, koffie, rode wijn en chocolade.
- **KURKUMA** Werkt ontstekingsremmend. Je vindt kurkuma in de supermarkt.
- **CO-ENZYM Q10** Heeft een sterke antioxidatieve werking. **Bron:** tonijn, zalm en orgaanvlees.