

Rust roest, bewegen, sport en trainen



ALS EEN MENS BEDOELD WAS OM STIL TE STAAN
DAN WAS HIJ WEL EEN BOOM GEWORDEN
MET ZIJN WORTELS DIEPGEWORTELD IN DE GROND



Informatieblok



Een lichaam in rust heeft de neiging zichzelf in rust te houden. Jammer, want gaan bewegen doet letterlijk de energie weer stromen. Ben je ooit gaan wandelen op een moment dat jij je moe, vervelend en futloos voelde? En kun je het je nog herinneren hoe je tijdens de wandeling langzaam maar zeker weer tot leven kwam? Bewegen zorgt ervoor dat je fysiek en mentaal beter in je vel komt te zitten. Door te bewegen, krijg je meer zuurstof in je bloed. En alle cellen in je lichaam hebben zuurstof nodig om te kunnen functioneren. Als je beweegt, is je hele lichaam je dankbaar, je darmen, je huid, je hersenen, je hart en je lever. Ook de afvoer van afvalstoffen uit je lichaam is gebaat bij beweging. Bewegen zorgt ervoor dat je er jonger uit blijft zien. Het maakt de kans op succes groter en het vergroot je zelfvertrouwen.

Een ander groot voordeel van [bewegen](#) is dat het je helpt om een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Spieren verbruiken meer energie dan vetmassa. Hoe meer spieren je hebt, hoe meer energie je verbrandt. Spieren doen je basaalmetabolisme stijgen. Dit is de hoeveelheid energie die je nodig hebt in rust, wanneer je zozeggd op



de bank zit. Toename van je spiermassa is dus erg handig als je wilt afvallen. Bovendien helpt bewegen je om je hormonen in balans te houden en hierdoor heb je weer minder zin in zoet. Beweging is een natuurlijk antidepressivum. Bewegen zorgt ervoor dat feelgoodhormonen vrij komen en dat maakt de kans op een snaaibui weer kleiner.

Bij sporten en bewegen denken veel mensen aan winnen en aan prestaties neerzetten. Hier is natuurlijk niets mis mee wanneer je dat leuk vindt. Maar het hoeft niet. Het allerbelangrijkste is dat je plezier hebt in wat je doet en dat je geniet van de voordelen die bewegen en sporten je opleveren. Daarom is het heel belangrijk om manieren van bewegen en sporten te kiezen die bij jou passen.

Wat weerhoud je ervan om te gaan sporten? Waar loop jij tegenaan?

Meer bewegen hoeft niet moeilijk te zijn. Door kleine stapjes te zetten kun je toch veel bereiken. Weten hoe? Lees de rest van dit werkblad. [Mail me even dan stuur ik het je toe.](#)