



GOED ETEN OM BETER TE KUNNEN STAPPEN

Regelmatig stappen is een eerste stap naar fitheid. Maar je moet ook leren gezond te eten om de krachten die je onderweg gebruikt weer op te bouwen.

Het eerste grote principe is starten met een **evenwichtige voeding**. Lichaamsbeweging, van welke aard dan ook, verhoogt de caloriebehoefte. En wanneer we honger hebben, gaan we meer eten. En omdat we meer eten, nemen we de voedende stoffen die ons in vorm houden gemakkelijker op.

De gulden regel luidt: **overdrijf niet!** Er is geen enkel voedingsmiddel dat ons op zijn eentje op de been kan houden. We maken ons zorgen over mensen die enkel sla, camembert of chocolade eten, ook al hebben deze drie soorten voedingsmiddelen elk hun plaats in een evenwichtige voeding. Het is allemaal een kwestie van afwisseling, frequentie en hoeveelheid. We moeten leren putten uit de verschillende voedingsstoffen die we nodig hebben en leren afwisseling te brengen in onze menu's. Je voedingsmiddelen goed doseren in functie van je energiebehoefte is de sleutel om gewichtstoename te vermijden. Maar ga je ook niets ontzeggen om daarna te zwichten voor iets lekkers. De tweede toverspreuk is dus **'met mate'**.

De derde regel: **geniet van je maaltijd!** Het is ook belangrijk dat je maaltijd je zin geeft om te eten. Je eet immers ook met je ogen. En het is altijd leuker om iets lekkers te eten, zonder echter te overdrijven ... Om evenwichtig te kunnen eten, moet je tevreden zijn met wat je eet, bevestigen de specialisten.

En dan nog een laatste tip. Na een inspanning is het belangrijk om je te hydrateren door veel te drinken en om energierijke voedingsmiddelen te eten. Een lichte maaltijd eten in de twee uren die volgen na een zware inspanning is zeker aangeraden! We geven dan de voorkeur aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan suikers: koekjes, fruit, aardappelen, rijst, pasta, tarwe en zelfs chocoladerepen. Deze laatste hebben zonder probleem hun plaats in een evenwichtige voeding zolang je ze maar met mondjesmaat eet. En zij die ervan smullen zullen hun calorieën nog beter verbranden wanneer ze hun 10.000 stappen per dag zetten!

Meer info op:
www.bvlo.be
www.hoeveelzoetisgoed.be

2009 V.U. Catherine Mentior - NV MARS Belgium SA - Kleine Kloosterstraat 8 - 1932 Sint-Stevens-Woluwe.



KOM IN BEWEGING EN STAP MEE!

Onderzoekers bevestigen dat de oorsprong van de mens in Oost-Afrika gezocht moet worden. Maar hoe kan het dan dat de mens vandaag, tienduizenden jaren later, overal op de planeet woont? Wel, omdat onze voorouders heel veel hebben gestapt ...

En er is geen enkele reden om daar nu opeens mee op te houden. De mens is geprogrammeerd om te stappen, of we dat nu willen of niet. Stappen is de meest natuurlijke en bovendien gezondste vorm van lichaamsbeweging.



MARS
belgium



STREEFDOEL? 10.000 STAPPEN PER DAG!

Alle medisch onderzoek bewijst dat stappen een positief effect heeft op het hart, de longen, de spieren, de gewrichten en zelfs de spijsvertering. Nu moeten we alleen nog weten hoe we dat precies moeten doen ...

Jouw streefdoel? Het behalen van de gekende **30 minuten per dag**, zoals aanbevolen door de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO).

Artsen zijn het er unaniem over eens: een lichamelijke activiteit van 30 minuten per dag is essentieel, ongeacht onze leeftijd, geslacht, gewicht of beroep. En stappen beantwoordt perfect aan die nood. Na dertig minuten hebben we ongeveer 3.600 stappen gezet.

Als je weet dat we op een normale dag gemiddeld tussen 6.000 en 7.000 stappen zetten, dan kom je op een totaal van circa 10.000 stappen per dag. En dat is ons streefdoel voor een betere gezondheid en een beter evenwicht.



DE STAPPENTELLER: EEN LEUK TOESTELLETJE

Nooit denken we er echt aan eens te tellen hoeveel stappen we op een dag zetten, zelfs niet tijdens een wandeling.

Precies daarom werd de **STAPPENTELLER** in het leven geroepen, een klein toestelletje dat je aan je broeksriem of broek bevestigt, op één lijn met de knie zodat het je bewegingen kan volgen.

De bedoeling van zo'n stappenteller is niet om de intensiteit van de activiteiten te onderzoeken, maar wel om het aantal stappen te tellen.

Dankzij het gebruiksgemak kan je met de stappenteller heel wat leuke dingen doen. Leerkrachten lichamelijke opvoeding kunnen zo spelen en wedstrijden voor hun leerlingen bedenken, waarbij hun prestaties worden gemeten door de stappenteller. Daarbij moeten geen records verbroken worden. Het is al leuk om bijvoorbeeld je stappen te tellen tijdens een wedstrijdje zaalvoetbal of handbal. De beker gaat bv. niet noodzakelijk naar de snelste, maar wel naar de meest actieve deelnemer.

En waarom test je hem niet uit onder familie of vrienden? Zo kan je na afloop van een weekendje weg een klassement maken van de beste stapper, rekening houdend met de leeftijden van de verschillende deelnemers. Met wat creativiteit kan je meeslepende spelletjes bedenken. De stappenteller speelt dan de rol van onomkoopbare scheidsrechter!

Bewegen moet ... Het begrip "lichaamsbeweging" verwijst naar elke beweging die energie verbruikt, en waarmee je dus calorieën kunt verbranden. Gewoon bewegen dus! Sporten is ideaal, maar met stevig stappen, dansen, tuinieren of trappenlopen doen we ook al aan lichaamsbeweging ...



EEN PLAN VOOR EEN GELEIDELIJKE VOORUITGANG

Je moet uiteraard geen kampioen zijn om vooruitgang te boeken en je gezondheid te verbeteren.

Je kan je vooruitgang meten met dit handige plannetje:

- Bepaal eerst het basisoniveau van je activiteiten. Draag je stappenteller een week lang van het opstaan tot het slapengaan. Pas dan zul je weten hoeveel stappen je per dag zet.
- Het streefdoel is 10.000 stappen per dag. Bovenop je dagelijkse activiteiten betekent dit dat je een wandeling van 30 minuten of ongeveer 3.600 stappen moet maken.
- Bepaal een nieuw, realistisch streefdoel en kies voor een geleidelijke opbouw. Verhoog je dagelijkse uitstapjes met schijven van 5 tot 10 minuten, wat goed is voor 600 tot 1.200 bijkomende stappen.
- Teken je vooruitgang op en ga een nieuwe uitdaging aan. Door een logboek met je dagelijkse aantal stappen bij te houden, kan je steeds nieuwe streefdoelen bepalen.

Soms volstaat het om enkele gewoontes te veranderen (bv. voor de trappen kiezen i.p.v. de lift, te voet naar de bakker gaan,...)