

BeweegKuur logboek



Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

BEWEEGKUUR IS EEN PRODUCT VAN [HUISVOORBEWEGING.NL](https://huisvoorbeweging.nl)

Inhoud

Algemeen

Introductie

- Persoonlijke gegevens
- Mijn vorderingen
- Doelen
- Mijn doelen
- Opmerkingen
- Afspraken

Logboek beweging en voeding

Introductie

- Beweegplan
- Mijn beweegplan
- Voedingsplan
- Mijn voedingsplan
- Beweeglogboek
- Mijn beweeglogboek
- Notities
- Voedingslogboek ma t/m zo
- Voedingslogboek

Tips en weetjes

Tips en weetjes over bewegen

- Wist u dat... over bewegen
- Van bewegen een gewoonte maken

Tips en weetjes over voeding

- Fabels over voeding
- Wist u dat... over voeding
- Calorietabel

Colofon

Titel: BeweegKuur logboek
Subtitel: Een gecombineerde leefstijlinterventie om mensen vanaf een matig gerelateerd gezondheidsrisico te begeleiden naar een gezondere leefstijl.
Redactie: Huis voor Beweging, 2019
Met dank aan: NISB, PON, NVD, KNGF, NHG, LVG, NIP NOV, TNO, NPi, DVN

© Huis voor Beweging 2019

Niets uit deze uitgave mag gekopieerd en/of vermenigvuldigd worden zonder uitdrukkelijke toestemming van de auteurs/interventie eigenaar Huis voor Beweging. Deze uitgave wordt regelmatig bijgewerkt.

Versie: 09-2019



MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

BeweegKuur logboek

U kunt trots op u zelf zijn. U heeft namelijk dit logboek in uw handen en dat betekent dat u de BeweegKuur gaat volgen. Een grote stap naar een betere gezondheid! U bent gemotiveerd om uw leefstijl aan te pakken door meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten. Door de BeweegKuur te volgen wordt u fitter en werkt u aan een gezondere leefstijl waarmee u de gezondheidsrisico's van (zwaar) overgewicht en/of diabetes kan verminderen.

Veel succes!

Dit logboek is van: _____

legenda



Deze informatie gaat over voeding



Deze informatie gaat over beweging



Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Algemeen

Introductie

U gaat starten met de BeweegKuur en werken aan een gezonde leefstijl. Dit logboek zal u houvast geven tijdens uw BeweegKuur. In dit onderdeel vindt u een aantal algemene formulieren die helpen bij het volbrengen van de BeweegKuur.

De BeweegKuur in Leerdam

Diabetespatiënt meneer Hoogerwerf van 76 jaar uit Leerdam is enthousiast deelnemer van de BeweegKuur.

Nadat meneer Hoogerwerf doorverwezen is voor de BeweegKuur via de huisarts komt hij bij leefstijlcoach Carla Meijer voor een intake. Zij kijkt samen met hem wat hij leuk vindt om te doen en wat haalbaar is.

“Het gaat om een andere manier van eten. We delen het anders in”.

Het succes van het programma zit in de gehele gezondheidswinst die deelnemers boeken.

“Het gaat om een meerwaarde te creëren voor hun eigen gezondheid”, aldus de leefstijlcoach “Het gaat om het uitstellen van problemen en dat mensen zich zo lang mogelijk beter voelen”.

En wat vindt meneer Hoogerwerf ervan?

“Ik ben vrolijker, geestelijk fitter en kan het allemaal wat beter vol houden”, zegt Hoogerwerf trots. “Als er nu iets op de grond valt kan ik het makkelijker opropen.” Ook zijn vrouw heeft hij aangestoken met de BeweegKuur.

“Zij zit nu iedere dinsdag op gymnastiek en voelt zich ook soepeler en vrolijker”, aldus meneer Hoogerwerf.

In het onderdeel Algemeen vindt u de volgende formulieren:

Persoonlijke gegevens

Op dit formulier vult u uw persoonlijke gegevens in. Ook is op dit formulier ruimte voor de contactgegevens van uw leefstijlcoach (LC), fysiotherapeut en diëtist.

Vorderingen

Hier worden uw vorderingen bijgehouden. Denk aan de afname van uw gewicht, buikomvang en BMI (vraag uitleg aan uw leefstijlcoach als u niet precies weet wat BMI betekent).

Doelen

U schrijft op dit formulier uw doelen op. Dit zijn de doelen die u wilt behalen met deelname aan de BeweegKuur.

Opmerkingen

Op deze formulieren kunnen uw leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtist opmerkingen, tips en adviezen opschrijven over uw BeweegKuur.

Afspraken

Op deze afsprakenkaart kunt u alle afspraken voor uw BeweegKuur noteren.

Persoonlijke gegevens

Naam: dhr/mevr.* : _____

BSN : _____

Adres : _____

Postcode : _____

Woonplaats : _____

Tel. nummer : _____

In geval van nood bellen

Naam : _____

Tel. nummer : _____

Zorgverleners

Huisarts : _____

Leefstijlcoach : _____

Praktijkondersteuner : _____

Fysiotherapeut** : _____

Diëtist : _____

Overig : _____

* Doorhalen wat niet van toepassing is.

** Binnen de BeweegKuur kunnen bepaalde werkzaamheden van de fysiotherapeut ook uitgevoerd worden door een beweegprofessional.

Mijn vorderingen

In onderstaand schema kunnen uw vorderingen worden bijgehouden. U kunt zo gemakkelijk zien wat het resultaat is van voldoende sporten en gezond eten.

Deze gegevens worden ingevuld tijdens uw afspraken met uw leefstijlcoach, huisarts of diëtist.

Datum						
Gewicht (kg) (gemeten door LC)						
Gewicht (kg) (gemeten door diëtist)						
BMI (gemeten door LC)						
BMI (gemeten door diëtist)						
Buikomvang (cm)						
Vetpercentage (%)						

Doelen

Op de volgende pagina kunt u aangeven welke doelen u wilt behalen tijdens het BeweegKuur-traject. Dit kunnen doelen zijn die u wilt halen op korte termijn, bijvoorbeeld binnen een week of een maand. Het kunnen ook doelen zijn die u wilt behalen op lange termijn, bijvoorbeeld over een jaar.

Omschrijf uw doelen duidelijk en helder en kies voor doelen die realistisch zijn.

Voorbeelden van algemene doelen zijn:

- Ik wil over een half jaar in een kleinere kledingmaat passen dan ik nu heb.
- Ik wil over een maand meer energie hebben om dingen te doen dan ik nu heb.

Voorbeelden van 'beweegdoelen' zijn:

- Ik wil over een half jaar minimaal 3 km kunnen wandelen zonder buiten adem te zijn.
- Ik wil over een maand altijd de trap in plaats van de lift nemen als iets zich op de eerste verdieping bevindt.

Voorbeelden van 'voedingsdoelen' zijn:

- Ik wil over een half jaar een gevarieerder eetpatroon hebben dan ik nu heb.
- Ik wil over een maand voor gezondere producten kiezen om maaltijden mee te bereiden dan de producten waar ik nu voor kies.



Goede tip 1:

Het bespreken van uw doelen met één of meerdere vrienden, collega's of familieleden kan helpen uw doelen te behalen. Dit heeft meerdere redenen.

- Ze kunnen er rekening mee houden dat u een keer overslaat tijdens een traktatie, of dat u vaker tijd neemt om te sporten.
- Ook kunnen ze u motiveren door complimenten te geven over uw voortgang.

U heeft niet meer het gevoel alleen te moeten afvallen en sporten, maar voelt zich op deze manier gesteund door uw omgeving.



Goede tip 2:

Beloon uzelf als het lukt om uw doelen te bereiken. Voorbeelden van beloningen:

- Een dagje uit.
- Naar de film.
- Met vrienden wat gezelligs doen.
- Een klein cadeautje voor uzelf kopen.

Mijn doelen

Datum	Doel	Datum behalen doel	Beloning	Behaald?

- Evalueer de doelen met uw leefstijlcoach, fysiotherapeut en/of diëtist.
- Stel de doelen bij als dat nodig is.

Opmerkingen

Afspraken

Vul hieronder in:

- Met wie u een gesprek heeft over de BeweegKuur (met de leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtist).
- Wanneer en waar het gesprek plaatsvindt.
- Waar het gesprek over gaat.

Met wie	Datum	Tijd	Plaats	Doel gesprek

Logboek Beweging en Voeding

Introductie

Voldoende bewegen is belangrijk. Dat geldt voor iedereen! Als u regelmatig beweegt zorgt dit voor minder (over)gewicht en kan het allerlei gezondheidsproblemen voorkomen. Bovendien voelt u zich vaak prettiger als u regelmatig beweegt. Regelmatig sporten of bewegen geeft mensen een tevreden gevoel. Genoeg redenen om te gaan sporten en bewegen dus! Een gezonde leefstijl bestaat niet alleen uit meer bewegen, maar ook uit

gezonde voeding. Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, zeker voor mensen met overgewicht of obesitas en/of (een hoog risico op) diabetes. Gezond eten levert een belangrijke bijdrage aan een gezond leven.

Het BeweegKuur logboek helpt u uw vorderingen bijhouden en laat u zien hoe ver u al bent in het bereiken van een gezonde en actieve leefstijl.

De BeweegKuur van Ineke Cohen

Ineke Cohen is gestart met de BeweegKuur in Amsterdam. Haar suikerpeil was niet stabiel daarom heeft de huisarts haar door verwezen naar de BeweegKuur. Diabetes is bij Ineke aan het licht gekomen voordat ze werd geopereerd in 2012. Bij controle van het bloed bleek ze diabetes type 2 te hebben. Toch voelde Ineke zich prima want verschijnselen of klachten die vaak bij diabetespatiënten voorkomen, had ze niet. Sinds het intakegesprek met de leefstijlcoach komt Ineke regelmatig naar het gezondheidscentrum om te bewegen.

"Ik ben eraan gehecht geraakt. Het centrum is kleinschalig en er zijn voornamelijk oudere mensen. Het advies en de aandacht zijn goed en er is altijd wel plek vrij. Ik vind het plezierig om twee keer per week te bewegen bij het gezondheidscentrum. Het liefst ga ik in de ochtend want 's avonds heb ik minder energie en moet er onder andere gekookt worden. Bovendien is bewegen in de ochtend een goede stimulans om de dag mee te beginnen!"

Naast het bewegen in het gezondheidscentrum loopt Ineke drie dagen in de week een half uur naar haar werk. De zondag houdt ze vrij voor huishoudelijke klusjes of trainen op de roeimachine. Het laatste is haar favoriet sinds ze is gestopt met ploegroeien. Je traint met roeien al je spieren en het is te doen tot op zeer hoge leeftijd.

Onder het onderdeel Logboek Beweging en voeding vindt u verschillende formulieren die u helpen om meer te bewegen, gezond te eten en om dit gezonde gedrag vol te houden.

Beweegplan

In een gesprek met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut bespreekt u de beweegactiviteiten die u graag wilt doen en die passen bij uw omstandigheden. Vervolgens maakt u samen een beweegplan. Op dit formulier schrijft u dit beweegplan op.

Voedingsplan

Nadat u uw doelen heeft opgesteld, gaat u nadenken

over wat u aan kan passen in uw eetpatroon. Samen met uw diëtist maakt u een voedingsplan dat past bij uw situatie. Op dit formulier schrijft u uw voedingsplan op.

Beweeglogboek

Door dagelijks bij te houden hoeveel u beweegt, heeft u goed inzicht in uw voortgang. In uw beweeglogboek houdt u dagelijks bij hoeveel u beweegt.

Voedingslogboek

Door dagelijks bij te houden wat u eet en drinkt, heeft u goed inzicht in uw voortgang. Dit is de basis voor uw gesprekken met de diëtist. In uw voedingslogboek houdt u bij wat u dagelijks eet en drinkt.

Ervaringen van André Hettinga

"Als je iets lekkers eet, moet je er ook iets voor doen!" André Hettinga is gestart met de BeweegKuur omdat hij diabetes mellitus type 2 heeft. De praktijkondersteuner verwees André door naar de BeweegKuur om een conditie te krijgen.

"Voordat ik met de BeweegKuur begon, was ik na 500 meter lopen al buiten adem en kon daarna niet meer verder."

Met advies van de diëtist tijdens de BeweegKuur heeft André zijn eetpatroon aangepast.

"Toen ik begon met meer bewegen, woog ik 110 kilo. Nu ben ik ruim 15 kilo afgevallen mede door anders met voeding bezig te zijn. Als je iets lekkers eet, moet je er ook iets voor doen. Je moet het wel verdienen!"

Omdat André's hobby koken en bakken is lijkt het moeilijk een ander eetpatroon aan te nemen, maar niets is minder waar.

"Het koken is leuker geworden. Ik probeer nu andere dingen uit dan voorheen. Ik eet nu bijvoorbeeld meer vis en ik maak het ook zelf klaar."



Beweegplan

In uw beweegplan schrijft u het beweegplan op dat u samen met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut heeft gemaakt. In het plan wordt rekening gehouden met uw wensen en mogelijkheden.

De activiteiten in uw beweegplan bouwen zich stap voor stap op. Want hoe meer u beweegt, hoe groter het effect is, maar u moet natuurlijk ook weer niet te hard van start gaan. Als blijkt dat het beweegplan aan verandering toe is, kunt u samen met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut een nieuw beweegplan opstellen.

De leefstijlcoach van BeweegKuur deelnemer Ineke Cohen heeft samen met Ineke een beweegplan opgesteld. Door het programma van tijd tot tijd zwaarder te maken, blijft het een uitdaging. Met het resultaat dat haar conditie en spierkracht nog beter zijn geworden is ze zeer tevreden.

Na maximaal twee jaar BeweegKuur, stopt de begeleiding door uw leefstijlcoach. Tegen die tijd wordt er verwacht dat u in staat bent om op eigen kracht verder te gaan met het onderhouden van een gezonde leefstijl en daar hoort voldoende bewegen ook bij.

Voorbeeld: Startdatum: 01-01-2019

Omschrijving activiteit	Hoe vaak per week	Hoe lang per keer	Intensiteit
Wandelen	3x	20 min	...
Fietsen	2x	15 min en 30 min	...
Zwemmen	1x	30 min	...



Goede tip:

Voldoende beweging zorgt ervoor dat u zich fitter voelt, ontspannen bent en er strakker uit ziet. U beweegt voldoende wanneer u het volgende doet:

Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week, verspreid over diverse dagen. Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen) minimaal 2x per week en voorkomt dat u veel stilzit. Dat zijn de beweegrichtlijnen (<https://www.kenniscentrumsport.nl/ons-aanbod/beweegrichtlijnen>).

Meer bewegen hoeft niet moeilijk te zijn. Een portie bewegen is gemakkelijk in te passen in het dagelijkse ritme. Woont u dicht bij de supermarkt? Laat de auto dan eens staan en ga op de fiets boodschappen doen. Woont u op de vierde verdieping? Neem dan de trap in plaats van de lift. Wilt u een stapje verder kijken dan in de gemeentegids of op de gemeentesite waar u in de buurt kunt sporten.

Mijn beweegplan

Vul het beweegplan samen met uw leefstijlcoach of uw fysiotherapeut in.

Startdatum: _____

Omschrijving activiteit	Hoe vaak per week	Hoe lang per keer	Intensiteit

Voedingsplan

In het voedingsplan schrijft u uw voedingsplan op dat u samen met uw diëtist hebt gemaakt.
In het voedingsplan staat beschreven hoe uw (dagelijks) eetpatroon eruit gaat zien.

Voorbeeld: Startdatum: 01-01-2019 | Vrouw, 53 jaar.

Product	Hoeveelheid per dag	
Groente	4	opscheplepels
Fruit	2	stuks
Brood	5	sneetjes
Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten	3	opscheplepels
Melk(producten)	550	ml
Kaas	1,5	plak(ken)
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers	100-125	gram
Halvarine	25	gram
Bak-,braad-, en frituurproducten, olie	1 of 15	eetlepel of gram
Dranken (incl. melk)	1,5-2	liter



Goede tip:

De Schijf van Vijf is een hulpmiddel dat in een oogopslag laat zien hoe je gezond kunt eten. Bij de samenstelling van uw plan zal met behulp van de schijf van vijf worden gekeken wat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van bepaalde voedingsmiddelen is voor uw leeftijd en geslacht. Uiteraard wordt in het plan ook rekening gehouden met uw wensen en mogelijkheden. Meer informatie over de schijf van vijf vindt u op: www.voedingscentrum.nl



Mijn voedingsplan

Vul het voedingsplan samen met uw diëtist in.

Startdatum: _____

Product	Hoeveelheid per dag	
Groente		opscheplepels
Fruit		stuks
Brood		sneetjes
Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten		opscheplepels
Melk(producten)		ml
Kaas		plak(ken)



Product	Hoeveelheid per dag	
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers		gram
Halvarine		gram
Bak-,braad-, en frituurproducten, olie		eetlepel of gram
Dranken (incl. melk)		liter



Beweeglogboek

In dit persoonlijke beweeglogboek houdt u per week uw beweeggedrag bij. Aan het eind van de week vergelijkt u uw **beweegplan** met uw **beweeglogboek**. Ook activiteiten die niet in het beweegplan staan, kunt u in het logboek bijhouden. Door het logboek in te vullen krijgt u zelf een goed beeld van uw beweeggedrag en u kunt uw voortgang bijhouden.

Het invullen van het beweeglogboek

- Schrijf iedere keer precies op wanneer u actief beweegt. Wacht niet te lang met het opschrijven, want anders vergeet u misschien wel iets.
- Hoe eerlijker en preciezer u alles opschrijft, hoe meer informatie het u geeft. U ziet wanneer u te weinig beweegt, wanneer u vaak beweegt en wat u precies doet.
- Dit logboek kunt u laten zien aan uw leefstijlcoach of fysiotherapeut tijdens het consult. Aan de hand van het logboek kunt u met uw leefstijlcoach of fysiotherapeut bespreken hoe het gaat met het bewegen.

Met vragen kunt u terecht bij uw leefstijlcoach of fysiotherapeut.



Mijn beweeglogboek

Vul per dag in hoeveel minuten u per activiteit bewogen heeft. U kunt zelf nieuwe activiteiten toevoegen.

Week : _____

Jaar : _____

Activiteit	ma	di	wo	do	vr	za	zo
wandelen							
fietsen							
TOTAAL							

Heeft u deze week aan uw beweegplan voldaan?

- ☐ Ja
☐ Nee

Het is de bedoeling dat u wekelijks uw beweegactiviteiten bijhoudt. Vraag uw leefstijlcoach om nieuwe werkbladen voor het beweeglogboek. Deze kunt u gemakkelijk toevoegen aan uw logboek BeweegKuur.

Notities

Hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures en of u tevreden bent over het bewegen deze week.

Voedingslogboek

In dit persoonlijke voedingslogboek houdt u per week uw voedingsgedrag bij. Aan het eind van de week vergelijkt u uw **voedingsplan** met uw **voedingslogboek**. Door op te schrijven wat u op een dag eet en drinkt, krijgt u een goed beeld van wanneer, wat, waarom en met wie u eet en drinkt. Het geeft u aanwijzingen over wat u anders zou kunnen doen en zou kunnen verbeteren.

Het invullen van het voedingslogboek

- Vul in de eerste weken het voedingslogboek elke dag in. Als u gewend bent aan uw nieuwe voedingspatroon is het voldoende eens in de maand een week uw voedingslogboek bij te houden.
- Schrijf iedere keer precies op wat u wat eet en drinkt. Wacht niet te lang met het opschrijven, want anders vergeet u misschien wel iets.
- Hoe eerlijker en preciezer u alles opschrijft, hoe meer informatie het u geeft. U ziet wanneer u te weinig eet, wanneer teveel, wanneer u bijvoorbeeld lekkere trek heeft en wat u zoal eet en of dit past binnen de gezonde voeding.
- Het voedingslogboek wordt gebruikt voor het gesprek met de diëtist. De diëtist kan met behulp van dit logboek precies zien wat goed gaat, wat nog beter kan en wat u nog moet doen om uw voedingsdoelen te halen.



Voedingslogboek

maandag | week: _____

Wat heb ik gegeten en gedronken?	Hoeveel?	Waar, met wie en waarom?
Ontbijt:		
Tussendoor:		
Lunch:		
Tussendoor:		
Avondeten:		
Tussendoor:		

Voedingslogboek

dinsdag | week: _____

Wat heb ik gegeten en gedronken?	Hoeveel?	Waar, met wie en waarom?
Ontbijt:		
Tussendoor:		
Lunch:		
Tussendoor:		
Avondeten:		
Tussendoor:		

Voedingslogboek

woensdag | week: _____

Wat heb ik gegeten en gedronken?	Hoeveel?	Waar, met wie en waarom?
Ontbijt:		
Tussendoor:		
Lunch:		
Tussendoor:		
Avondeten:		
Tussendoor:		

Voedingslogboek

donderdag | week: _____

Wat heb ik gegeten en gedronken?	Hoeveel?	Waar, met wie en waarom?
Ontbijt:		
Tussendoor:		
Lunch:		
Tussendoor:		
Avondeten:		
Tussendoor:		

Voedingslogboek

vrijdag | week: _____

Wat heb ik gegeten en gedronken?	Hoeveel?	Waar, met wie en waarom?
Ontbijt:		
Tussendoor:		
Lunch:		
Tussendoor:		
Avondeten:		
Tussendoor:		

Voedingslogboek

zaterdag | week: _____

Wat heb ik gegeten en gedronken?	Hoeveel?	Waar, met wie en waarom?
Ontbijt:		
Tussendoor:		
Lunch:		
Tussendoor:		
Avondeten:		
Tussendoor:		

Voedingslogboek

zondag | week: _____

Wat heb ik gegeten en gedronken?	Hoeveel?	Waar, met wie en waarom?
Ontbijt:		
Tussendoor:		
Lunch:		
Tussendoor:		
Avondeten:		
Tussendoor:		

Voedingslogboek

Lees na het invullen uw logboek nog eens door. Voldoet het aan onderstaande punten?

Gevarieerd eten

Heeft u gevarieerd gegeten? Heeft u producten gegeten uit de verschillende vakken van de schijf van vijf?

Regelmaat

Heeft u met regelmaat gegeten? Een goed dagmenu bestaat uit drie hoofdmaaltijden en niet meer dan drie à vier keer iets tussendoor. Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over.

Kilocalorieën inname

Heeft u niet te veel kilocalorieën (kcal) gegeten? Overleg met uw diëtist hoeveel u elke dag mag eten en kijk in uw voedingsplan.

Verzadigde vetten

Heeft u niet te veel (verkeerde) verzadigde vetten gegeten? Op pagina 36 vindt u calorietabellen met producten. Kies voor producten met zo min mogelijk verzadigd vet.

Groente en fruit

Heeft u voldoende groente en fruit gegeten? Geadviseerd wordt dagelijks 250 gram groente (vier en een half opscheplepels) en 250 gram fruit (twee stuks) per dag te eten.

Heeft u deze week aan uw voedingsplan voldaan?

- ☐ Ja
☐ Nee

Het is de bedoeling dat u wekelijks uw eetgedrag bijhoudt. Vraag uw leefstijlcoach om nieuwe werkbladen voor het voedingslogboek. Deze kunt u gemakkelijk toevoegen aan uw logboek BeweegKuur.

Notities



Tips en weetjes

Tips en weetjes over bewegen



Tip 1

Maak tijdens de lunchpauze een korte wandeling. Combineer die eventueel met boodschappen die u lopend in de buurt kunt doen.



Tip 2

Klussen in en om het huis behoort ook tot de categorie bewegen. Tijdens het ramen wassen verbrandt u ongeveer 120 calorieën (per 30 min.).



Tip 3

Haal bij de VVV wandelroutes rond en door uw woonplaats. U ontdekt op deze manier uw eigen woonomgeving opnieuw en beweegt meer.



Tip 4

Probeer bij alles wat u doet extra beweging te pakken. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, fiets naar de winkel of stap een halte eerder uit de bus en loop de laatste tien minuten naar uw werk.



Tip 8

Zet elke dag 10.000 stappen. Vergeet hierbij niet dat tuinieren, poetsen en boodschappen doen ook fysieke activiteiten zijn. Schaf een stappenteller aan om de stappen te meten.



Tip 5

Zo voert u een buikspieroefening goed uit:

- Trek niet aan uw nek, leg uw handen achter uw oren en duw uw ellebogen naar buiten.
- Houd uw kin iets ingetrokken en ongeveer een vuist breedte van uw borst af.
- Houd uw lichaam stil en onder controle als u omhoog komt.
- Houd uw buikspieren ingetrokken door u te verbeelden dat u uw navel intrekt.



Tip 6

Hebt u geen sportverleden of slechts een korte tijd gesport, maar u wilt wel gaan bewegen? Kies dan een bewegingsactiviteit die u graag doet en ga samen met een familielid, vriend(in) of kennis bewegen. Want zeg nou zelf, samen bewegen is toch veel gezelliger? Vraag ook uw leefstijlcoach naar beweegactiviteiten bij u in de buurt.



Tip 7

Op YouTube staan veel verschillende workouts, zoals: yoga-sessies, conditie of krachttrainingen zowel korte als langere sessies.



Tip 9

Houdt u van muziek en bewegen? Dan is dansen misschien iets voor u! Er zijn verschillende stijlen van dansen, bijvoorbeeld salsa, stijldans, countryline en freestyle.



Tip 10

Maak vandaag een wandeling, geniet van de frisse lucht en de natuur. Regent het? Zorg voor een goede regenjas of paraplu.

Wist u dat... over bewegen

Door inspanning versterkt u de belangrijkste spier in uw lichaam: uw hart

Als u zich inspant dient u wel op te letten hoe intensief u sport. Want is uw hartslag te laag, dan doet u te weinig en verbetert uw conditie niet. Is uw hartslag te hoog, dan bent u binnen de kortste keren uitgeteld en neemt de kans op overbelasting en blessures toe. Een handige manier om uw inspanning te controleren is met een hartslagmeter.* Deze geeft u direct feedback tijdens het sporten. Door op uw hartslag te letten, sport u effectiever en veiliger. *wanneer u bètablokkers gebruikt is deze methode minder geschikt.

Voordat u gaat sporten, begint u met een warming-up

Dit doet u om u geestelijk en lichamelijk voor te bereiden en om uw gewrichten los te maken. Meestal zijn dit lichte oefeningen. Een warming-up is belangrijk omdat hiermee uw spieren warm worden en uw hartslag versnelt. Bovendien wordt de bloedtoevoer naar uw spieren vergroot en de zuurstofopname bevorderd. Dit alles verbetert uw prestaties en vermindert de kans op letsel.

De cooling-down doet u na het sporten

Met een cooling down brengt u uw lichaam weer tot rust. Meestal bevat de cooling-down rustige, ritmische bewegingen en strekoefeningen. Zo wordt uw lichaamstemperatuur langzaam weer normaal, ontspannen uw actieve spieren en worden afvalstoffen afgevoerd uit uw spieren. Dit vermindert de kans op spierpijn.

Sporten en bewegen helpt om het vetpercentage te verlagen.

Dit hoeft niet direct te zien te zijn in het gewicht. Spieren zijn zwaarder dan vet. Het gewicht kan gelijk blijven (of zelfs toenemen), maar uw tailleomvang neemt wel af en uw kleding kan ook losser gaan zitten.

Van sport en beweging gaat u zweten en daardoor verliest uw lichaam vocht.

Een tekort aan vocht vermindert prestaties en het voelt niet prettig (u krijgt dorst). Drink daarom ruimschoots water tijdens en na het sporten, bij voorkeur voordat een dorstgevoel ontstaat.

Tijdens beweging en sport bouwt u spierweefsel op.

Dat is gunstig, want spieren verhogen de algehele stofwisseling. Hierdoor verbrandt u ook na een inspanning meer calorieën.

Het Romeinse ideaal van de 'gezonde geest in het gezond lichaam', is nog altijd actueel

Regelmatig sporten beschermt u onder andere tegen stress, depressie, Alzheimer, dementie en pijn. Daarnaast bevordert sporten onder meer de werking van het geheugen, het geluksgevoel, zelfvertrouwen en concentratie.

Beloon uzelf als het lukt om u aan uw voornemens te houden!



Van bewegen een gewoonte maken

Tijdens de BeweegKuur gaat u meer bewegen. Het is de bedoeling dat dit een vast onderdeel wordt van uw leven. Het aanleren en behouden van nieuwe gewoonten, zoals regelmatig bewegen, kan lastig zijn. Hieronder vindt u een aantal tips om een actieve leefstijl te ontwikkelen én vol te houden.



1. Begin klein, maar begin wel direct

Een gewoonte wordt niet gevormd door er alleen over na te denken. Als u besluit dat u dagelijks na uw werk wilt gaan bewegen, kunt u het beste meteen beginnen. Stel het niet uit tot volgende week of 1 januari, begin direct!

Stel echter niet te hoge eisen aan uzelf. Uw doel is om een gezonde gewoonte te ontwikkelen, niet om in één dag in vorm te raken. Begin rustig, beweeg niet direct te lang of te zwaar, anders zult u er namelijk snel genoeg van krijgen en kunt u tegen uw work-out op gaan zien.

2. Plan uw beweegactiviteiten op een vast moment

Een gewoonte vormt u het eenvoudigst als u het koppelt aan andere gewoontes. U kunt u bijvoorbeeld aanwennen om te bewegen tijdens uw lunchpauze. Door steeds op hetzelfde tijdstip te bewegen vergroot u de kans dat het een gewoonte wordt en dat u bijna automatisch aan uw work-out zult beginnen.

3. Zorg dat bewegen plezierig is

Maak bewegen leuk voor uzelf! Gezond bewegen hoeft geen straf te zijn. Als u sport of beweegt tegen uw zin, houdt u het niet lang vol. Werk niet alleen naar het eindresultaat toe maar haal voldoening uit het bewegen zelf. Geniet ervan om actief bezig te zijn. Beweeg met uw favoriete muziek, sport in de buitenlucht, kies een activiteit die bij u past, varieer of beweeg samen met andere mensen.

4. Zoek een beweegmaatje

Zoek een maatje die minstens zo gemotiveerd is als u en dezelfde activiteit leuk vindt. Spreek met elkaar af en accepteer het niet van elkaar als iemand wil 'spijbelen'. Bij het vormen van een gewoonte is het belangrijk dat u het bewegen minimaal 30 dagen volhoudt. Heb plezier met elkaar, motiveer elkaar en zorg er samen voor dat u allebei uw doel bereiken. Via een sportvereniging of social media kunt u iemand vinden om mee te bewegen.

5. Visualiseer uw doelen

Wanneer u even wat minder gemotiveerd bent, focus dan op de voordelen die het bewegen met zich meebrengt. Denk aan het voldane gevoel dat u kunt hebben als u flink bewogen hebt. Wanneer u weinig ervaring heeft met sportieve activiteiten is het misschien moeilijk voor te stellen dat regelmatig bewegen méér energie geeft. In het begin kan het juist heel vermoeiend zijn! Door regelmatig te bewegen worden extra zuurstof en voedingsstoffen in uw hele lichaam afgeleverd. Uw hart, longen en aderen gaan efficiënter werken. Dit heeft als gevolg dat uw conditie verbetert. U merkt dat u net wat langer kunt fietsen of joggen of dat u 's avonds minder moe thuis komt.

6. Houd uw vooruitgang bij

Niets werkt zo motiverend als het zien van vooruitgang. Houd uw vooruitgang zo goed mogelijk bij in dit logboek. Wellicht kunt u gemakkelijker de trap oplopen. Of u kunt steeds meer gewichten tillen. Misschien merkt u dat u afvalt of dat u zonder moeite kunt fietsen en praten tegelijk. Wees trots op deze vooruitgang!

7. Verslaafd worden aan bewegen

Als u regelmatig beweegt kan dit verslavend werken. U krijgt dan steeds meer zin om lekker te bewegen, en het voelt zelfs een beetje onwennig als u het een keer overslaat. Regelmatig sporten en bewegen werkt uitstekend tegen stress en somberheid. Fysiek bewegen zorgt er voor dat er allerlei chemische stoffen in uw hersenen vrijkomen die u ontspannen en blij maken.

Tips en weetjes over voeding

Door gezond te eten en regelmatig te bewegen kunt u uw gewicht beter onder controle houden en uw gezondheid positief beïnvloeden. Hieronder staan een paar tips gericht op voeding.



Tip 1: Eet regelmatig

Zorg dat u elke dag een ontbijt, lunch en avondmaal eet en neem niet vaker dan vier keer een tussendoortje.



Tip 2: Eet minder verzadigde vetten

Verzadigde vetten in de voeding vergroten de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten doen dit niet, maar moeten ook beperkt gegeten worden. Het is dus van belang om voor voeding te kiezen die zo weinig mogelijk verzadigde (verkeerde) vetten bevat.

VERZADIGDE VETTEN	ONVERZADIGDE VETTEN
Kaas	Olie
Vlees	Vis
Melkproducten	Noten en pinda's
Pakje boter, hard frituurvet	'zachte' halvarines en margarines in kuipjes, vloeibaar bak- en braadproduct
Gebak/koekjes/chips	

Let op: u kunt gewoon kaas, vlees- en melkproducten blijven gebruiken. Alleen geldt voor deze producten dat u ze met mate moet nuttigen. U kunt het beste kiezen voor de magere variant van deze producten (bijvoorbeeld 20+ kaas, magere yoghurt en melk, kip en mager varkensvlees).



Tip 3: Lees de verpakking

Op de verpakking van de meeste producten staat aangegeven welke voedingswaarden het product bevat. Zo kunt u bijvoorbeeld lezen hoeveel kilocalorieën het product bevat en hoeveel (verzadigde) vetten. Ook kunt u bekijken of het product veel suiker bevat. Door de verpakking van het product te lezen bent u beter in staat om gezonde keuzes te maken.

Fabels over voeding



Tip 4: Drink voldoende

Dagelijks verliest u ongeveer 1,5 liter aan vocht via bijvoorbeeld plassen en zweten. Wanneer u meer gaat bewegen en sporten gaat u ook meer zweten. Om de vochtbalans in uw lichaam op peil te houden is het daarom van belang om goed te drinken. Drink bij voorkeur water, thee of koffie zonder suiker. Ook kunt u magere melk, karnemelk en vruchtensap drinken.



Tip 5: Tussendoortjes

Soms kan het prettig zijn om tussendoortjes in te plannen tussen de maaltijden. Tussendoortjes passen prima in een gezond eetpatroon als er gekozen wordt voor gezonde tussendoortjes. Denk hierbij aan een stuk fruit, een extra boterham met gezond beleg of een lekker schaaltje yoghurt. Natuurlijk past een extraatje zoals een koekje ook binnen een gezond eetpatroon, zolang u er maar niet te veel van eet.



Tip 6: Houd bij wat u eet

Om u bewust te worden van wat u elke dag eet kunt u dit opschrijven in het voedingslogboek. Op deze manier kunt u uw eigen eetgedrag vergelijken met de richtlijnen voor gezonde voeding.

Om af te vallen is het beter om vruchtendrank te drinken dan frisdrank.

Niet waar: Net als frisdrank bevat vruchtendrank veel suikers en calorieën. Light vruchtendrank bevat vaak zelfs meer calorieën.

Cafeïne in koffie werkt vocht afdrijvend.

Niet waar: Koffie werkt niet vocht afdrijvend en dit betekent dat koffie kan worden genomen om vochttekorten aan te vullen. Wel bevat koffie cafeïne en om deze reden kunt u beter niet te veel koffie gebruiken. Een teveel aan cafeïne kan bijvoorbeeld slaapproblemen veroorzaken.

Bakken in olijfolie is gezonder dan bakken in vloeibare bakproducten.

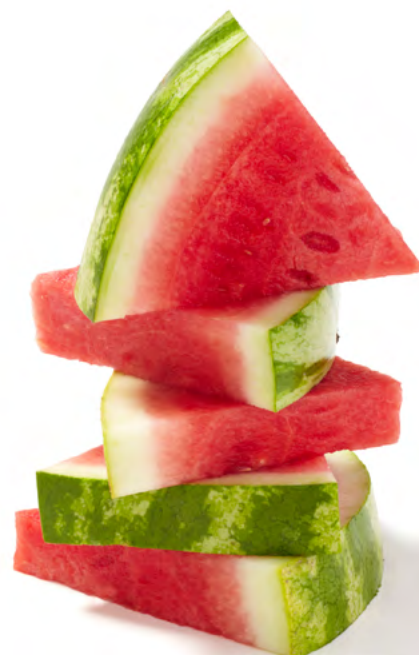
Niet waar: Bij het bakken zijn zowel vloeibare bak- en braadboter en olie gezonde keuzes. Margarine, hard bak- en braadvet en frituurvet zijn daarentegen een stuk minder gezond.

Om af te vallen is het aan te raden om sporten te combineren met een koolhydraatarme voeding.

Niet waar: Koolhydraten zijn nodig om het lichaam te voorzien van voldoende brandstoffen.

Ham bevat meer calorieën en verzadigd vet dan 20+ kaas.

Niet waar: Het is precies andersom. In ham zitten minder calorieën en verzadigde vetten dan in 20+ kaas.



Wist u dat... over voeding

- Brandstoffen leveren energie (calorieën) voor ons lichaam. Brandstoffen of energieleverende stoffen in onze voeding zijn: vet, koolhydraten en eiwit.
- De energiebehoefte verschilt per persoon en hangt o.a. af van geslacht, leeftijd en lichamelijke activiteit. Mannen verbruiken meer energie dan vrouwen omdat ze meer spierweefsel hebben. Een volwassen man heeft ongeveer 2500 kcal nodig. De energiebehoefte van een volwassen vrouw ligt rond de 2000 kcal. Met het ouder worden neemt de energiebehoefte af.
- Bedenk het volgende als u op een weegschaal gaat staan:
 - Het gewicht is niet elke dag hetzelfde.
 - Verschillende weegschalen geven verschillende gewichten.
 - 's Avonds weegt men meer dan 's morgens.
 - Rond de menstruatie of als men heel zout gegeten heeft, houdt het lichaam vocht vast. Dit geeft tijdelijk een hoger gewicht.
 - Toename in spieren zorgt ook voor gewichtstoename, welke wel gezond is! Kijk als het kan ook naar de verhouding tussen vetmassa en spiermassa.
- Een gewichtsdeling van 5 - 10% levert al gezondheidswinst op; daling van de bloeddruk, verlaging van het cholesterolgehalte en het glucosegehalte (bloedsuiker) van het bloed.
- Een paar kilo afvallen en die eraf houden is verstandiger dan veel kilo's kwijtraken en weer aankomen. Houd bij afvallen een reëel doel voor ogen. Soms zijn persoonlijke omstandigheden zodanig dat afvallen niet haalbaar is. Niet aankomen is dan ook een goed resultaat.
- U kunt bewuster en langzamer eten door:
 - Kleine borden te gebruiken, zodat u een vol bord ziet maar niet zoveel eet.
 - Kleiner bestek te gebruiken, om grote happen te voorkomen.
 - Goed te kauwen, en na te gaan hoe lang u op dat stukje vlees of groente kauwt.
- Voedingsvezels zorgen ervoor dat de darmen hard werken en dat is goed. Van licht verteerbaar voedsel worden de darmen lui. Vezelrijk eten is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen want hoewel voedingsvezels nauwelijks calorieën leveren, geven ze wel een verzadigd gevoel.
- Komt u niet aan 2 porties fruit per dag?
Een paar ideeën:
 - Probeer een vast moment te plannen voor het eten van fruit: aan het eind van de middag, onderweg naar huis, bij de lunch, 's avonds bij de tv.
 - Beleg brood met plakjes fruit.
 - Een stuk fruit voor na het sporten in de sporttas.
 - Vervang fruit eventueel door een glas sinaasappel- of grapefruitsap.
- Wist u dat één portie bloembkool, broccoli, rode kool of spruitjes achtereenvolgens 80, 70, 75 en 130 mg vitamine C bevat? Ter vergelijking: één sinaasappel bevat 60 mg. Per dag heeft een volwassene 70 mg vitamine C nodig. Afhankelijk van leeftijd en geslacht heeft een kind per dag 40-70 mg vitamine C nodig.
- Zogenaamde verantwoorde tussendoortjes kunnen veel calorieën bevatten. Laat u niet misleiden door kreten als 'verantwoord', 'vezelrijk' of 'gezond'. Kijk op het etiket voor informatie over de hoeveelheid calorieën.



Calorietabel

In de volgende tabellen vindt u verschillende producten met de bijbehorende energiewaarde en de hoeveelheid vet. Kijk voor meer informatie op www.caloriechecker.nl of www.voedingscentrum.nl.

Product	Hoeveelheid	Kcal	Verzadigd	Totaal
Meergranenbrood	1 snee	77	0	1
Witbrood	1 snee	91	0	1
Krentenbol	1 bolletje	134	1	2
Knäckebröd	1 stuk	37	0	1
Kipfilet	Voor 1 snee	24	0	1
Jam	Voor 1 snee	36	0	0
Pindakaas	Voor 1 snee	96	1	8
Broodje gezond (ham/kaas/rauwkost)	1 stuk	326	8	16
Gekookte aardappelen	1 opscheplepel	53	0	0
Frites zonder saus	1 bakje	450	7	21
Jus vet van boter	1 sauslepel	138	10	15
Boerenkoolstamppot	1 bord	316	4	9
Hartige taart (bladerdeeg)	1 bord	865	30	65
Pizza 1	groot	739	6	26
Tomatenketchup	1 eetlepel	15	0	0
Mayonaise	1 eetlepel	148	1	16
Appel	1 stuk	60	0	0
Sinaasappel	1 stuk	56	0	0
Yoghurt mager	1 schaaltje	50	0	0
Vanille vla	1 schaaltje	140	3	4
Chips	1 handje	54	2	3
Gezouten pinda's	1 handje	125	2	10
Slagroomtaart	1 punt	299	11	18
Koffie met suiker en melk	1 kopje	33	0	1
Koffie zwart zonder melk en zonder suiker	1 kopje	1	0	0
Thee zonder melk en zonder suiker	1 beker	0	0	0
Vruchtensap	1 glas	66	0	0
Halfvolle melk	1 beker	118	3	4
Cola	1 longdrinkglas	98	0	0
Bier pils	1 blikje	139	0	0
Wijn, rood	1 glas	123	0	0