



In drie stappen fit(ter)

Bewegen en sporten: het heeft een positieve invloed op je gezondheid. Voorwaarde is dan wel dat je het gedurende een langere periode én regelmatig doet. In drie stappen leg je de basis voor een fitter en gezonder leven.

Stap 1: minder zitten

We zitten steeds meer en vaker. Soms zitten we meer dan we slapen. Vergeleken met 1980 zitten we zelfs acht procent meer. En dat vele zitten is ongezond, blijkt uit onderzoek. Zitten wordt ook wel het nieuwe roken genoemd, omdat het zoveel ongezonde effecten heeft. En het maakt niet uit of je naast zitten sport of niet, het blijft even ongezond. Sporten is goed voor je gezondheid, maar het heft het nadeel van niet bewegen en zitten niet op. Zit je acht tot elf uur per dag, dan loop je een groter risico (+15%) op vroegtijdig overlijden dan iemand die vier uur of minder zit. Zit je dagelijks meer dan elf uur, dan loop je 40% meer risico. Stap 1 naar een gezond levenspatroon is dus: minder zitten, opstaan, staan en lopen. Breng afwisseling in je houding aan.

Stap 2: dagelijkse beweging

Zitten moet je dus onderbreken door op te staan. En als je dan toch staat, kom dan in beweging. Een gezonde leefwijze is dagelijks minstens 30 tot 60 minuten bewegen. Ga een stuk lopen, ga fietsen, wandelen, ramen lappen, stofzuigen of tuinieren. Als het maar activiteiten zijn waarbij je voelt dat je hart en longen wat harder moeten werken. Je hoeft niet te hijgen of zweten en je moet nog kunnen praten, maar je kan geen echte discussie meer voeren. Dan heb je het juiste tempo. Dat half uur tot een uur bewegen hoef je niet achter elkaar te doen, het gaat om het totaal van een dag.

Stap 3: sporten

De laatste stap op weg naar een fit en gezond lijf en geest is (meer) sporten. Maar wat ga je doen, hoe vaak en hoe lang? De meest ideale vorm van beweging is een combinatie van uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid en coördinatie. Variatie is het toverwoord: wissel conditiesporten zoals hardlopen, fietsen of roeien af met yoga of fitness.

- Frequentie: sport regelmatig, twee tot drie keer per week.
- Intensiteit: wissel de intensiteit van je sportactiviteit af, dat is het beste voor je lijf en geest. Maak de ene keer je training lekker intensief, zodat je helemaal buiten adem bent en doe de volgende keer iets rustiger aan.





- Duur: je hoeft niet altijd drie kwartier of een uur te sporten, elke tien minuten is al winst. Zeker als je kort en heel intensief gaat sporten: dat heeft al een positief effect op je gezondheid en conditie.
- Opbouw: een goede opbouw van je training is belangrijk. Maak je sportactiviteit geleidelijk zwaarder en langer, maar doe dat niet allebei tegelijk.
- Variatie: afwisseling zorgt ervoor dat je het sporten zowel lichamelijk als geestelijk leuk en uitdagend blijft vinden. Wissel regelmatig van trainingsvorm, intensiteit, omgeving, materialen en mensen waarmee je sport. Op deze manier kun je veel meer uit je sportieve uren halen dan je anders zou doen.