



Nieuwsbrief mei 2018/01

Redenen om te gaan fietsen

Fietsen is een van de populairste manieren om te bewegen. Van alle vormen van bewegen, staat fietsen in Nederland op de zesde plaats. In 2014 lag het aantal mensen dat geregeld op de fiets stapte, al op 815.000. Zij gingen meer dan zes keer per jaar een stuk toeren op de racefiets, mountainbike of een ander soort fiets. Deze aantallen groeien nog steeds. Het is een goed idee om te gaan fietsen. Dat heeft verschillende redenen:

Fietsen verbetert je weerstand

Bewegen doet je weerstand goed. Omdat je door weer en wind fietst, verbetert dat je weerstand nog eens extra. Uit onderzoek blijkt dat mensen die minimaal vijf dagen per week fietsen, de helft minder ziekte-dagen opnemen dan mensen die niet fietsen.

Fietsen is goed voor je lichamelijke conditie

Als je geregeld fietst, helpt dat om af te vallen en om de bloeddruk en cholesterolspiegel te verlagen. Wie regelmatig fietst, heeft minder kans op diabetes, overgewicht, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en sommige vormen van kanker. Fietsen stabiliseert het bloedsuikergehalte van diabetici.

Fietsen draagt bij aan een goede geestelijke gezondheid

Steeds meer onderzoeken tonen aan dat geregelde lichaamsbeweging het geestelijke verouderingsproces kan afremmen.

Fietsen vermindert stress

Regelmatig bewegen helpt je beter te ontspannen. Fietsen vermindert stress en helpt beter met angstgevoelens om te gaan.

Van fietsen val je af

Als je een half uur per dag fietst, zorg je ervoor dat je je vetverbranding op gang houdt. Op die manier verbrand je calorieën en lichaamsvet, waardoor je kunt gaan afvallen. Natuurlijk moet je dan wel een goede balans vinden met wat je eet en hoeveel je eet.

Fietsen is goed voor het milieu

Fietsen is een schone manier van bewegen. Als je geregeld de fiets pakt in plaats van de auto draag je bij aan een beter milieu.

Fietsen scheelt tijd

Fietsen is een snelle manier van voortbewegen. Vaak ben je met de fiets eerder thuis dan met de auto, zeker als je in een drukke stad woont. De gemiddelde afgelegde afstand per uur ligt op de fiets namelijk veel hoger. Ook ben je maar liefst drie keer sneller dan te voet, terwijl je evenveel energie verbruikt.

