

De voordelen van buiten bewegen



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Regelmatige fysieke activiteit in de buitenlucht (natuur) werkt zeer positief op je gezondheid.

Zowel op je fysieke gezondheid, je mentaal- emotionele gezondheid als op je sociale gezondheid.

Deze handleiding:

Helpt je daarbij door het ontdekken van een aantal voordelen van buiten bewegen.

In onderstaande tabel een kort overzicht van een aantal voordelen:

Voordelen voor je Fysieke Gezondheid.	Voordelen voor je Mentaal en Emotionele Gezondheid.	Voordelen voor je Sociale Gezondheid.
<ul style="list-style-type: none"> • Sterkere spieren en botten • Verbeterd je hart en vaatstelsel. • Reduceert de kans op veel voorkomende "welvaartsziektes". • Verbeterd de symptomen die horen bij veel chronische ziektes. • Ondersteund een gezond lichaamsgewicht. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbeterd je stemming. • Helpt je om beter met stress en onrust om te gaan. • Verbeterd je zelfgevoel • Beter kunnen slapen • Meer plezier beleven • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Prima middel om tijd met familie door te brengen • Goede manier om vaker met vrienden af te spreken • Geweldig middel om nieuwe mensen te ontmoeten • Een positieve manier om meer betrokken te zijn in je directe omgeving • ...



Kun je andere voordelen bedenken die voor jou belangrijk zijn?

Hoe zal het meer buiten actief zijn jouw leven verbeteren? Schrijf jouw ideeën hieronder:

De Tijdlijn voor Gezondheidsvoordelen

Er zijn een aantal gezondheidsvoordelen die je meteen zult ervaren! Andere voordelen vragen wat meer tijd en **geduld**.

Korte termijn Na een enkele activiteit	Middellange termijn Na 3-4 weken regelmatige activiteiten	Lange termijn Na Maanden – Jaren regelmatige activiteiten
Nemen toe: <ul style="list-style-type: none">• Stemming en Energie• Zelfvertrouwen• Slaap• Concentratie• Goed cholesterol• Gebruikte calorieën	Nemen toe: <ul style="list-style-type: none">• Spierkracht• Sterkte botten en gewrichten• Balans en houding• Hartconditie• Insuline gevoeligheid	Nemen toe: <ul style="list-style-type: none">• Levenskwaliteit en welzijn• Onafhankelijkheid• Je levensverwachting
Nemen af: <ul style="list-style-type: none">• Stress• Depressie• Hoge bloedsuikers• Slecht cholesterol• Bloeddruk	Nemen af: <ul style="list-style-type: none">• Lichaamsgewicht en vetpercentage• Gezwollen en pijnlijke gewrichten• Slecht cholesterol	Nemen af: <ul style="list-style-type: none">• Kans op hart ziektes• Botontkalking• Kans op Dementie (zoals Alzheimer)• Kans op bepaalde vormen van kanker (darm en borst kanker)



Actie: Omcirkel de voordelen die voor jou belangrijk zijn.

Actie: Wat is iets dat je nu, vandaag kunt doen om meer buiten te gaan bewegen?

Bron: Alberta Centre for Active Living.

Natuurmoment:

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

Wandelen

Een van de meest voor de hand liggende manieren van bewegen in de natuur is wandelen. Daar is inmiddels internationaal veel onderzoek naar gedaan. Uit een recente review rond wandelgroepen onder 1800 proefpersonen is gebleken dat er veel fysiologische en psychologische effecten toe te schrijven zijn aan deze vorm van bewegen. Andere studies wijzen in dezelfde richting. Zo vond een studie uit 2013 dat groepswandelingen in natuurlijke omgevingen gerelateerd waren aan minder ervaren stress en negatieve effecten.

Recent onderzoek vond ook een relatie met een lagere bloeddruk.

Die lagere bloeddruk verlaagt het risico op hart- en vaatziekten.

Ben je geïnteresseerd in veel uitgebreidere informatie lees dan de factsheet Gezonder door groen.

Bron: IVN