



Het groene recept en een gezond gewicht



WELZIJN OP GROEN RECEPT

We weten eigenlijk allemaal wel dat een gezond gewicht belangrijk is voor onze algehele gezondheid.

We weten eigenlijk ook wel dat het krijgen en houden van een gezond gewicht niet eenvoudig is.

Het goede nieuws is dat buiten fysiek actief zijn kan helpen een gezond gewicht te krijgen en te houden!

Deze handleiding beschrijft:

- Hoeveel buiten activiteit aanbevolen wordt; en
- Hoe buiten activiteit je lichaamsgewicht beïnvloedt.

Hoeveel buiten activiteit wordt aanbevolen?

Matig intensief buiten bewegen zijn de beste bewegingsoefeningen om grip op je lichaamsgewicht te krijgen en houden.

Matig intensief buiten bewegen traint je hart en je longen, en je kunt dan denken aan wandelen, fietsen, joggen, langlaufen en zwemmen.

Met de volgende tabel is het mogelijk jouw recept samen te stellen.



Jouw groene recept voor een gezond gewicht

Hoe vaak volgens de huidige richtlijn?	Stel jezelf als doel: 150 – 250 minuten per week matig intensief buiten bewegen. Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• korte sessies: 10 minuten, 3 x /dag• Langere sessies: min. 30 minuten/ dag, 5 of meer dagen per week
Welke intensiteit?	Matig intensief is heel persoonlijk. Het betekent dat: <ul style="list-style-type: none">• Je hartslag omhoog gaat• Je zweet licht• Je ademfrequentie gaat omhoog• Je kunt nog met iemand praten, maar niet zingen

Welke buiten activiteiten hebben jouw voorkeur?

Een voor de hand liggende buitenactiviteit om mee te starten is het wandelen met gebruikmaking van de welzijns- ommetjes dicht bij huis. Vandaar dat we voor jou de 3 type wandelingen hebben ontworpen waarmee je op een verantwoorde manier een persoonlijk plan kunt samenstellen uitgaande van je huidige conditie. Hoe meer verschillende wandelingen je doet hoe beter.

Noot: Heb je hierover vragen laat het me dan weten.

Begin rustig om aan de ommetjes en aan de beweging te wennen, daarna kun je rustig uitbouwen:

- Hoe lang je buiten actief bent
- Hoe vaak je buiten actief bent
- Hoe intensief je je buiten activiteit doet



Hoe beïnvloed het buiten actief zijn mijn gewicht?

Op de eerste plaats zijn de soort voeding en je voedingspatroon heel belangrijk. Echter buiten fysiek actief zijn kan dit heel goed ondersteunen.

Het helpt je om:

- Meer energie te gebruiken (meer kilo calorieën verbranden, en dan vooral vet)
 - Doe daarom vooral lange aerobe wandelingen gecombineerd met ontspannende ademhalingsoefeningen;
- Je stress niveau te verlagen en beter te slapen;
- Je hart- en longfunctie te verbeteren;
- Het verbeteren van je algehele kracht.

Er zijn 3 stappen:

1. Het stoppen met aankomen
2. Gewicht verliezen
3. Het vasthouden van je gezonde gewicht

Het stoppen met aankomen

Voordat je gewicht kunt verliezen is het nodig om het verder aankomen te stoppen. Het is belangrijk om te achterhalen waarom je bent aangekomen, ga daar over in gesprek met je zorgverlener.

Het veranderen van je voeding, voedingspatroon en meer fysiek buiten actief worden kan je hierbij helpen.

Mythe:

Als ik fysiek meer actief wordt, kan ik eten wat ik wil.

Feit:

Het vergt heel veel fysieke activiteit om te verbranden wat we eten. Bijvoorbeeld:

- 1 uur wandelen om 1 blikje frisdrank te “verbranden”.
- 7 uur wandelen om 1 typische fast food maaltijd (hamburger, frites en 1 blikje frisdrank) te “verbranden”



Gewicht verliezen

Het is het best om langzaam gewicht te verliezen. Op een gezonde manier gewicht verliezen is niet meer dan 1 kilo per week.

Overleg met je zorgverlener om een gezond doel te stellen voor jouw gewichtsverlies.

Wist je dat fysieke activiteit op zich niet altijd tot een gewichtsverlies hoeft te leiden? Belangrijk is om je lichaam te leren meer gebruik te maken van je energiezuinige vetten. Dit gaat met alle wandeloefeningen die we hebben beschreven. Wat daarbij belangrijk is dat je de ademhalingsoefeningen ook deel laat uitmaken van je plan.

Zorg er tevens voor dat je, in overleg met een diëtist, voor jezelf gezonde voeding en een gezond voedingspatroon deel laat uitmaken van je plan om gewicht te gaan verliezen.

Fysieke buiten activiteit helpt je om:

- je energieniveau hoog te houden;
- meer calorieën te gebruiken;
- je kracht op te bouwen

Het vasthouden van je gezonde gewicht

Om niet opnieuw weer in gewicht aan te komen, blijf actief!

- Vind buiten activiteiten die je leuk vind en die je makkelijk afgaan.
- Betrek er je familie en vrienden bij. Het samen buiten actief zijn met anderen kan je gemotiveerd houden.
- Plan je buiten activiteiten op tijden en plaatsen (denk aan de welzijns- ommetjes) die makkelijk in je leven passen.
- Blijf met het maken van gezonde keuzes wat betreft buiten activiteiten en voeding doorgaan.

Feit:

Mensen die fysiek actief blijven op regelmatige basis nadat ze gewicht hebben verloren maken veel meer kans om dat nieuwe gewicht vast te houden.



Onthoudt:

- Matig intensief buiten actief zijn kan je ondersteunen om een gezond gewicht te krijgen en te houden.
- Je kunt nog veel meer gezondheidsvoordelen verwachten als bijwerking.
- Maak het vooral leuk! Dan houd je het veel langer vol. Hier kan de natuur je heel duidelijk helpen. Sta open voor de natuur, wees nieuwsgierig.

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:

In 2015 was volgens het CBS **de helft van de Nederlanders** van 20 jaar en ouder en 12,1% van de jongeren van 4-20 jaar **te dik**. Dit is veel meer dan begin jaren tachtig, toen ongeveer 33% van de volwassenen en 10% van de jongeren te dik was.

Dat bewegen gezond is, daar is inmiddels iedereen van overtuigd. Maar zoals ook bekend is, zijn veel mensen moeilijk tot regelmatige beweging te motiveren of houden zij het niet lang vol, zodat duurzame effecten op hun gezondheid uitblijven. De noodzaak om meer mensen actief te krijgen is duidelijk, het is zaak om uit te vinden welke manier van bewegen het beste is. Naar buiten, de natuur in, is voor grote groepen mensen een eenvoudige en goedkope manier.

Samen met anderen, in bijvoorbeeld wandelgroepen, maakt het gezelliger en daarom soms laagdrempeliger.

Natuur kan op twee manieren een belangrijke rol spelen in het bevorderen van bewegen.

Natuur biedt ten eerste een aantrekkelijke omgeving om in te bewegen en kan daarmee mensen uitnodigen meer te gaan bewegen. Een natuurlijke speelomgeving kan kinderen bijvoorbeeld stimuleren tot meer gevarieerd en creatief spelgedrag. Dat leidt tot een beter lichaamsbesef en geeft betere coördinatie en stimuleert de hersenen tot het laten groeien van nieuwe verbindingen. Kinderen leren en presteren cognitief daardoor ook beter.⁴³ Met name fantasierijk, exploratief en constructief spelgedrag komt vaker voor in natuurlijke dan in niet-natuurlijke speelomgevingen. Ook blijkt dat in buurten met minimaal 5 hectare groen het percentage kinderen met overgewicht ongeveer 18% lager ligt dan in buurten met minder groen.



Ten tweede komt er steeds meer bewijs dat bewegen in natuur extra voordelen heeft ten opzichte van bewegen elders. Er zijn verschillende studies gedaan waarin de effecten van bewegen binnen vergeleken zijn met bewegen buiten in een natuurlijke omgeving of waar bewegen in een stedelijke omgeving is vergeleken met bewegen in een natuurlijke omgeving. Zo toonde onderzoek aan dat mensen na hardlopen in de buitenlucht meer tevreden en minder uitgeput waren dan mensen die binnen hadden hardgelopen. Een meta-analyse uit 2010 laat zien dat zelfs relatief korte fysieke activiteit in groene omgevingen positieve effecten heeft op zelfvertrouwen en mentaal welbevinden

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

Bron: IVN