

BeweegKuur logboek



Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Inhoud

Algemeen

Introductie

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

Logboek beweging en voeding

Introductie

- Beweegplan
- Mijn beweegplan
- Voedingsplan
- Mijn dagmenu
- Op maat adviezen
- Beweeglogboek
- Mijn beweeglogboek
- Notities
- Voedingslogboek ma t/m zo
- Voedingslogboek

Tips en weetjes

Tips en weetjes over bewegen

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

Tips en weetjes over voeding

- Fabels over voeding
- Wist je dat... over voeding

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, 2022
Met dank aan: NISB, PON, NVD, KNGF, NHG, LVG, NIP NOV, TNO, NPi, DVN

© Huis voor Beweging 2022

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: Q4-2022



MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

BeweegKuur logboek

Je kunt trots op jezelf zijn! Jij hebt namelijk dit logboek in jouw handen en dat betekent dat je de BeweegKuur gaat volgen. Een grote stap naar een betere gezondheid! Je bent gemotiveerd om jouw leefstijl aan te pakken door meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten. Door de BeweegKuur te volgen word je fitter en werk je aan een gezondere leefstijl waarmee je 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

Jij gaat starten met de BeweegKuur en werken aan een gezonde leefstijl. Dit logboek zal je houvast geven tijdens jouw BeweegKuur. In dit onderdeel vind je 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 oprapen.” 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 je de volgende formulieren:

Persoonlijke gegevens

Op dit formulier vul je jouw persoonlijke gegevens in. Ook is op dit formulier ruimte voor de contactgegevens van jouw leefstijlcoach (LC), fysiotherapeut en diëtist.

Vorderingen

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

Doelen

Op het doelen-formulier schrijf jij jouw doelen op. Dit zijn de doelen die je wilt behalen met deelname aan de BeweegKuur.

Opmerkingen

Op de opmerkingen-formulieren kunnen jouw leefstijlcoach, fysiotherapeut en diëtist opmerkingen, tips en adviezen opschrijven over jouw BeweegKuur.

Afspraken

Op deze afsprakenkaart kun je alle afspraken voor jouw BeweegKuur noteren.

Persoonlijke gegevens

Naam: dhr/mevr.* :

Adres :

Postcode :

Woonplaats :

Tel. nummer :

In geval van nood bellen

Naam :

Tel. nummer :

Zorgverleners

Huisarts :

Leefstijlcoach :

Praktijkondersteuner :

Fysiotherapeut** :

Diëtist :

Overig :

* Noteren wat van toepassing is.

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

Mijn vorderingen

Houd samen met jouw leefstijlcoach, huisarts of diëtist jouw vorderingen bij in onderstaand schema. Zo kun je gemakkelijk zien wat het resultaat is van voldoende sporten en gezond eten.

Deze gegevens worden ingevuld tijdens uw afspraken met jouw 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 kun je aangeven welke doelen jij wilt behalen tijdens dit BeweegKuur-traject. Dit kunnen doelen zijn die je wilt behalen op de korte termijn, bijvoorbeeld binnen een week of een maand. Het kunnen ook doelen zijn die je wilt behalen op de lange termijn, bijvoorbeeld over een jaar.

Omschrijf jouw doelen duidelijk en helder en kies voor doelen die voor jou haalbaar 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.



Tip 1:

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

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

Je hebt niet meer het gevoel alleen te moeten afvallen en sporten, maar je voelt je op deze manier gesteund door jouw omgeving.



Tip 2:

Beloon jezelf als het lukt om jouw doelen te bereiken. Voorbeelden van beloningen:

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

Mijn doelen

Datum	Doel	Datum behalen doel	Beloning	Behaald?

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

Opmerkingen

Afspraken

Vul hieronder in:

- Met wie je een gesprek hebt 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 je regelmatig beweegt zorgt dit voor minder (over)gewicht en kan het allerlei gezondheidsproblemen voorkomen. Bovendien voel je je vaak prettiger als je 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.

Dit logboek helpt je jouw vorderingen bij te houden en laat je zien hoe ver je 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 ploeg-roeien. Met de roeimachine train je al je spieren en het is te doen tot op zeer hoge leeftijd.

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

Beweegplan

In een gesprek met jouw leefstijlcoach of fysiotherapeut bespreek je de beweegactiviteiten die je graag wilt doen en die passen bij jouw omstandigheden. Vervolgens maak je samen een beweegplan. Op dit formulier schrijf je dit beweegplan op.

Voedingsplan

Nadat jij jouw doelen hebt opgesteld, ga je nadenken over wat je aan kan passen in jouw eetpatroon. Samen

met jouw diëtist maak je een voedingsplan dat past bij jouw situatie. Op dit formulier schrijf je jouw voedingsplan op.

Beweeglogboek

Door dagelijks bij te houden hoeveel je beweegt, houd je goed inzicht in jouw voortgang. In jouw beweeglogboek houd je dagelijks bij hoeveel je beweegt.

Voedingslogboek

Door dagelijks bij te houden wat je eet en drinkt, heb je goed inzicht in jouw voortgang. Dit is de basis voor jouw gesprekken met de diëtist. In jouw voedings-logboek houd je bij wat je 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 jouw beweegplan schrijf je het beweegplan op dat jij samen met jouw leefstijlcoach of fysiotherapeut hebt gemaakt. In het plan wordt rekening gehouden met jouw wensen en mogelijkheden.

De activiteiten in jouw beweegplan bouwen zich stap voor stap op. Want hoe meer jij beweegt, hoe groter het effect is, maar je moet natuurlijk ook weer niet te hard van start gaan. Als blijkt dat het beweegplan aan verandering toe is, kun je samen met jouw 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 jouw leefstijlcoach. Tegen die tijd wordt er verwacht dat je 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 jij je fitter voelt, ontspannen bent en er strakker uit ziet. Je beweegt voldoende wanneer je 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 je voorkomt dat je te veel stilzit. Dat zijn de beweegrichtlijnen (<https://www.kenniscentrumsport.nl/ons-aanbod/beweegrichtlijnen>).

Meer bewegen dan dat je al doet hoeft niet moeilijk te zijn. Een portie bewegen is gemakkelijk in te passen in het dagelijkse ritme. Woon je dichtbij de supermarkt? Laat de auto dan eens staan en ga op de fiets of wandelend boodschappen doen. Woon je op de vierde verdieping? Neem dan eens de trap in plaats van de lift. Je kunt ook beginnen met eerst één verdieping met de trap en dan verder met de lift. Wil je een stapje verder? Kijk dan in de gemeentegids of op de gemeentesite waar je in de buurt kunt sporten

Mijn beweegplan

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

Startdatum: _____

Omschrijving activiteit	Hoe vaak per week	Hoe lang per keer	Intensiteit

Voedingsplan

In het voedingsplan schrijf je jouw voedingsbehoefte op samen met jouw diëtist. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van bepaalde voedingsmiddelen wordt afgestemd op jouw leeftijd en geslacht. Hieronder zie je wat je op een dag kunt eten. Op de volgende pagina kun je samen met je diëtist invullen hoe je die hoeveelheden kunt omzetten in een dagmenu.

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 jouw plan zal met behulp van de Schijf van Vijf worden gekeken wat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van bepaalde voedingsmiddelen is voor jouw leeftijd en geslacht. Uiteraard wordt in het plan ook rekening gehouden met jouw wensen en mogelijkheden. Meer informatie over de Schijf van Vijf vind je op www.voedingscentrum.nl



Mijn dagmenu

Vul samen met jouw diëtist hoe jouw dagmenu eruit kan zien. Probeer bij elk eetmoment minstens 1 alternatief in te vullen, zodat je ziet hoe je kunt variëren. Denk aan een broodlunch en een soeplunch bijvoorbeeld. Of een lunch met een salade.

Startdatum: _____

Product suggestie dagmenu, inclusief dranken	Hoeveelheid per dag	
Groente -> suggestie: ONTBIJT		
Alternatief 1: (met bijv. brood)		
Alternatief 2: (met bijv. ontbijtgranen)		
Fruit -> TUSSENDOORTJE OCHTEND		
Alternatief 1:		
Alternatief 2:		
Lunch:		
Alternatief 1:		
Alternatief 2:		



Product suggestie dagmenu, inclusief dranken	Hoeveelheid per dag	
Tussendoortje middag:		
Alternatief 1:		
Alternatief 2:		
Avondmaaltijd:		
Alternatief 1:		
Alternatief 2:		
Alternatief 3:		
Nagerecht: (evt.)		
Alternatief 1:		
Alternatief 2:		

Op maat adviezen

[illegible]

Beweeglogboek

In dit persoonlijke beweeglogboek houd je per week jouw beweeggedrag bij. Aan het eind van de week vergelijk je jouw **beweegplan** met jouw **beweeglogboek**. Ook activiteiten die niet in het beweegplan staan, kun je in het logboek bijhouden. Door het logboek in te vullen krijg je zelf een goed beeld van jouw beweeggedrag en kun je jouw voortgang bijhouden.

Het invullen van het beweeglogboek

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

Met vragen kun je terecht bij jouw leefstijlcoach of fysiotherapeut.



Mijn beweeglogboek

Vul per dag in hoeveel minuten je per activiteit bewogen hebt. Je kunt zelf nieuwe activiteiten toevoegen.

Week : _____

Jaar : _____

Activiteit	ma	di	wo	do	vr	za	zo
wandelen							
fietsen							
TOTAAL							

Heb je deze week aan jouw beweegplan voldaan?

- ☐ Ja
☐ Nee

Het is de bedoeling dat je wekelijks jouw beweegactiviteiten bijhoudt. Vraag jouw leefstijlcoach om nieuwe werkbladen voor het beweeglogboek. Deze kun je gemakkelijk toevoegen aan jouw logboek BeweegKuur.

Notities

Hier kun je bijvoorbeeld opschrijven of je last hebt gehad van blessures en of je tevreden bent over het bewegen deze week.

Voedingslogboek

In dit persoonlijke voedingslogboek houd je per week jouw voedingsgedrag bij. Aan het eind van de week vergelijk je jouw **voedingsplan** met jouw **voedingslogboek**. Door op te schrijven wat je op een dag eet en drinkt, krijg je een goed beeld van wanneer, wat, waarom en met wie je eet en drinkt. Het geeft je aanwijzingen over wat al goed gaat en wat je kunt verbeteren.

Het invullen van het voedingslogboek

- Vul het voedingslogboek in, zoals afgesproken met je diëtist. Als je gewend bent aan jouw nieuwe voedingspatroon is het voldoende om af en toe jouw voedingslogboek bij te houden. Maak hierover afspraken met je diëtist.
- Schrijf iedere keer precies op wat je eet en drinkt. Wacht niet te lang met het opschrijven, want anders vergeet je misschien wel iets.
- Hoe eerlijker en preciezer je alles opschrijft, hoe meer informatie het je geeft. Je ziet wanneer je te weinig eet en wanneer te veel. Maar ook wanneer je bijvoorbeeld lekkere trek hebt en wat je dan 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 je nog kunt doen om jouw 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 jouw logboek nog eens door. Voldoet het aan onderstaande punten?

Gevarieerd eten

Heb je gevarieerd gegeten? Heb je producten gegeten uit de verschillende vakken van de Schijf van Vijf? En heb je ook gevarieerd tussen producten binnen een vak?

Regelmaat

Heb je 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.

Inname

Heb je genoeg gegeten? Niet te veel en niet te weinig? Overleg met jouw diëtist hoeveel je elke dag mag eten en kijk in jouw voedingsplan.

Verzadigde vetten

In minder gezonde producten zit vaak veel verzadigd vet, denk aan koek, sommige vleesproducten en bijvoorbeeld bladerdeeg. Kies liefst voor producten minder verzadigd vet. Of een product veel verzadigd vet bevat staat op de voedingswaardetabel op de verpakking.

Groente en fruit

Heb je voldoende groente en fruit gegeten? Het advies is om elke dag minimaal 250 gram groente (vier-en-half opscheplepels) en 250 gram fruit (twee stuks) per dag te eten.

Heb jij je deze week aan jouw voedingsplan gehouden?

- ☐ Ja
☐ Nee

Notities

Het is de bedoeling dat je wekelijks jouw eetgedrag bijhoudt. Vraag jouw leefstijlcoach om nieuwe werkbladen voor het voedingslogboek. Deze kun je gemakkelijk toevoegen aan jouw logboek BeweegKuur.



Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Tips en weetjes

Tips en weetjes over bewegen



Tip 1

Maak tijdens de lunchpauze een wandeling. Combineer deze eventueel met het doen van boodschappen in de buurt.



Tip 2

Taakjes in en om het huis behoren ook tot de categorie bewegen. Zoals tuinieren, poetsen en boodschappen doen tellen mee als fysieke activiteiten. Tijdens het ramenwassen verbrand je ongeveer 120 kcal's! (per 30 min.).



Tip 3

Wist je dat je bij de meeste VVV's wandelroutes in en rond jouw woonplaats kunt op-halen? Ontdek op deze sportieve manier jouw eigen woonomgeving opnieuw!



Tip 4

Maak er een sport van om bij alles wat je 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 jouw werk.



Tip 5

Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten. Wist je dat de meeste smartphones een stappenteller hebben?



Tip 6

Zo voer je een buikspieroefening goed uit:

- Ga op je rug liggen op een stevig matje of op een vloerkleed.
- Leg je handen achter je oren en duw je ellebogen naar buiten. Trek niet aan je nek
- Houd je kin iets ingetrokken en ongeveer een vuist breedte van je borst af.
- Houd je lichaam stil en onder controle als je omhoog komt.
- Houd je buikspieren ingetrokken door je in te beelden dat je jouw navel intrekt.



Tip 7

Wil je meer bewegen? Kies dan een beweegactiviteit die je graag doet en ga samen met een familielid, vriend(in) of kennis aan de slag. Want zeg nou zelf, samen bewegen is toch veel gezelliger? Vraag jouw leefstijlcoach naar beweegactiviteiten bij jullie in de buurt.



Tip 8

Op YouTube staan veel verschillende work-outs, zoals: yoga-sessies, conditie of kracht-trainingen zowel korte als langere sessies.



Tip 9

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



Tip 10

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

Wist je dat... over bewegen

Door inspanning versterk je de belangrijkste spier in jouw lichaam: jouw hart.

Als jij je inspannt dien je wel op te letten hoe intensief je sport. Want is jouw hartslag te laag, dan doe je te weinig en verbetert jouw conditie niet. Is jouw hartslag te hoog, dan ben je binnen de kortste keren uitgeteld en neemt de kans op overbelasting en blessures toe. Een handige manier om jouw inspanning te controleren is met een hartslagmeter.* Deze geeft je direct feedback tijdens het sporten. Door op jouw hartslag te letten, sport je effectiever en veiliger. **Wanneer je bètablokkers gebruikt is deze methode minder geschikt.*

Voordat je gaat sporten, begin je met een warming-up.

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

De cooling-down doe je na het sporten.

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

Inspanning door sporten en bewegen helpt om het vetpercentage te verlagen.

Het kan zijn dat je dit niet meteen terugziet in jouw gewicht. Spieren zijn zwaarder dan vetmassa. Jouw gewicht kan daardoor gelijk blijven (of zelfs toenemen). Tegelijkertijd kun je het wel merken aan een smallere tailleomvang, of kleding die losser zit.

Van sport en beweging ga je zweten en daardoor verliest jouw lichaam vocht.

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

Tijdens beweging en sport bouw je spierweefsel op.

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

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

Regelmatig sporten helpt om de kans te verkleinen op stress, depressie, Alzheimer, dementie en pijn. Daarnaast bevordert sporten onder meer de werking van het geheugen, het geluksgevoel, zelfvertrouwen en concentratie.

Beloon jezelf als het je lukt om je aan jouw voornemens te houden!



Van bewegen een gewoonte maken

Tijdens de BeweegKuur ga je meer bewegen. Het is de bedoeling dat dit een vast onderdeel wordt van jouw leven. Het aanleren en behouden van nieuwe gewoonten, zoals regelmatig bewegen, kan lastig zijn. Hieronder vind je 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 je besluit dat je dagelijks na jouw werk wilt gaan bewegen, kun je het beste meteen beginnen. Stel het niet uit tot volgende week of 1 januari, begin direct! Stel echter niet te hoge eisen aan jezelf. Jouw doel is om een gezonde gewoonte te ontwikkelen, niet om in één dag in vorm te raken. Begin rustig, niet te snel, te lang of te zwaar. Zo voorkom je dat je er snel genoeg van krijgt en zelfs tegen het sporten, bewegen en / of de work-outs op gaat zien.

2. Plan jouw beweegactiviteiten op een vast moment

Een nieuwe gewoonte vorm je het eenvoudigst als je het koppelt aan andere gewoontes. Je kunt je bijvoorbeeld aanwennen om te bewegen tijdens de lunchpauze. Door steeds op hetzelfde tijdstip te bewegen vergroot je de kans dat het een gewoonte wordt en dat je bijna automatisch aan jouw work-out begint.

3. Zorg dat bewegen plezierig is

Maak bewegen leuk voor jezelf! Gezond bewegen hoeft geen straf te zijn. Als je sport of beweegt tegen jouw zin, houd je 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 jouw favoriete muziek, sport in de buitenlucht, kies een activiteit die bij je past, varieer of beweeg samen met andere mensen

4. Zoek een beweegmaatje

Zoek een maatje die minstens zo gemotiveerd is als jij 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 je het bewegen minimaal 30 dagen volhoudt. Heb plezier met elkaar, motiveer elkaar en zorg er samen voor dat jullie beiden jullie doel bereiken. Via een sportvereniging of social media kunt je iemand vinden om mee te bewegen.

5. Visualiseer jouw doelen

Wanneer je even wat minder gemotiveerd bent, focus dan op de voordelen van bewegen. Denk aan het voldane gevoel dat je kunt hebben als je flink bewogen hebt. Wanneer je weinig ervaring hebt 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 jouw hele lichaam afgeleverd. Jouw hart, longen en aderen gaan efficiënter werken. Dit heeft als gevolg dat jouw conditie verbetert. Je merkt dat je net wat langer kunt fietsen of joggen of dat je 's avonds minder moe thuis komt.

6. Houd jouw vooruitgang bij

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

7. Verslaafd worden aan bewegen

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

Tips en weetjes over voeding

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



Tip 1: Eet regelmatig

Zorg dat je elke dag een ontbijt, lunch en avondmaal eet en liever niet meer dan drie keer iets tussendoor. Probeer op vaste tijden te eten. Dat helpt je om niet ongemerkt meer binnen te krijgen dan goed voor je is.



Tip 2: Eet minder verzadigde vetten

Wist je dat water en thee zonder suiker gezonde keuzes zijn om te drinken? Die kun je de hele dag door drinken. Deze dranken lessen je dorst en zijn niet schadelijk voor de tanden. Zwarte en groene thee helpen je de bloeddruk te verlagen en het risico op een beroerte te verkleinen. De meeste volwassenen hebben zo'n 1,5 tot 2 liter vocht per dag nodig. Dat is inclusief de aanbevolen porties zuivel en andere dranken.



Tip 3: Kies volkoren

Wist je dat volkorenproducten je kunnen helpen tegen de trek? Dat komt door de vezels die erin zitten, die helpen je om je langer verzadigd te voelen. Volkoren graanproducten bevatten van nature ook meer vitamines en mineralen dan de 'witte' varianten. Probeer daarom als de mogelijkheid er is te kiezen voor de volkoren variant. Niet alleen bij brood, maar bijvoorbeeld ook bij crackers, pasta en rijst.



Tip 4: Verleid jezelf met gezond lekkers

Snoeptomaatjes en komkommer op ooghoogte in de koelkast, fruit in het zicht op de fruitschaal en een mooie karaf water op tafel met alvast wat glazen ernaast. Probeer jezelf te verleiden met gezonde keuzes, door die keuzes makkelijk te maken voor jezelf. Dat doe je door ze in het zicht te zetten zodat je er zonder veel moeite van kan pakken. En de ongezondere keuzes? Haal die uit je zicht, liefst in een kast of koelkast waarvoor je net wat meer moeite moet doen. Zet, als je de mogelijkheid hebt bijvoorbeeld frisdrank in de koelkast in de kelder of de schuur.



Tip 5: Lees de verpakking

Wist je dat je op een verpakking kan zien wat een product bevat en wat de voedingswaarde is? Zo zijn de ingrediënten vermeld van 'meest' naar 'minst'. Wordt suiker als eerste vermeld? Dan weet je meteen dat dit product niet de gezondste keuze is. Hoeveel suiker een product precies bevat lees je in de voedingswaarde-tabel. Daar staan de hoeveelheden per 100 gram of 100 milliliter. Hou ook rekening met de portiegrootte. Informatie op de verpakking helpt je om gezondere keuzes te maken.

Fabels over voeding



Tip 6: Drink voldoende

Genoeg drinken helpt je om je vochtgehalte op peil te houden en dus om je fit en fijn te voelen. Wanneer je meer gaat bewegen en sporten, kun je ook meer gaan zweten. Drink daarom voor, tijdens en na het bewegen water. En drink ook de rest van de dag voldoende. Wil je iets anders dan water? Drink dan thee of koffie zonder suiker.



Tip 7: Tussendoortjes

Plan je naast de hoofdmaaltijden ook je tussendoortjes in, dan weet je waar je aan toe bent en kom je minder snel in verleiding. Kies dan liefst voor gezonde tussendoortjes, zoals snack groente, een stuk fruit, een handje noten of een schaaltje yoghurt. Natuurlijk past af en toe een extraatje zoals een koekje ook binnen een gezond eetpatroon, maar dan wel met mate.



Tip 8: Houd bij wat je eet

Om je bewust te worden van wat je elke dag eet kun je een voedingslogboek bijhouden. Door alles op te schrijven wat je eet en drinkt kun je jouw inname vergelijken met de aanbevelingen van je diëtist en de richtlijnen van het Voedingscentrum.

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

Niet waar: Net als frisdrank bevat vruchtendrank of sap veel suikers en calorieën. Beiden zijn ook nog eens slecht voor je tanden, ook de light variant. Dat komt door het zuur dat erin zit. Drink daarom liever water.

Cafeïne in koffie werkt vocht afdrijvend.

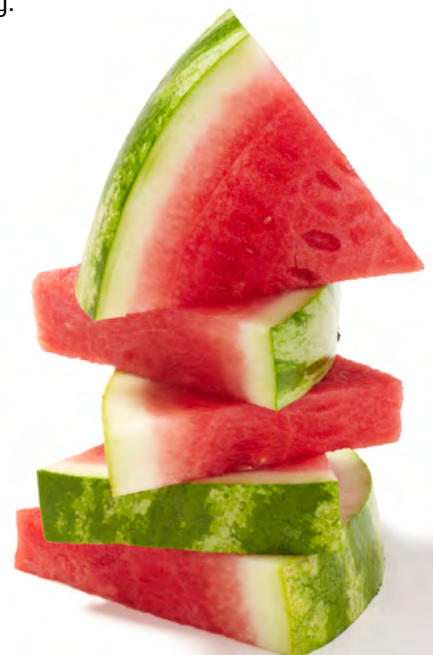
Niet waar: Hoe hardnekkig deze fabel ook is, koffie werkt niet vochtafdrijvend. Je kunt ook een kopje koffie drinken om vochttekorten aan te vullen. Drink alleen niet te veel koffie. Koffie bevat cafeïne. Niet iedereen kan daar goed tegen. Van te veel cafeïne kun je bijvoorbeeld last krijgen van slaapproblemen. Gezonde volwassenen kunnen doorgaans zonder problemen 4 kopjes koffie per dag drinken.

Bakken in olijfolie is gezonder dan bakken in vloeibare bak- en braadproducten.

Niet waar: Bij het bakken zijn zowel vloeibare bak- en braadproducten als vloeibare plantaardige oliën gezonde keuzes. Gebruik liever geen margarine in een wikkel of uit een kuipje, hard bak- en braadvet of hard frituurvet om in te bakken. Die hebben een ongezondere vetsamenstelling en zijn daardoor minder gezonde keuzes.

Hartig beleg is gezonder dan zoet!

Niet waar: Hartig beleg bevat doorgaans meer voedingsstoffen, dan zoet beleg, maar bevat doorgaans ook meer zout, calorieën en verzadigde vetten. Kies daarom het liefst beleg uit de Schijf van Vijf, varieer tussen hartig en zoet en beleg dun. Dat helpt je om de inname van zout en verzadigd vet uit hartig beleg te beperken, maar ook suiker uit zoet beleg.



Wist je 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 en neemt af naarmate je ouder wordt. Gemiddeld hebben mannen meer energie nodig dan vrouwen omdat ze meer spierweefsel hebben. Hoeveel energie jij nodig hebt bespreekt de diëtist met jou.
- Wist je dat:
 - Je gewicht niet elke dag hetzelfde is?
 - De ene weegschaal soms net iets anders aangeeft dan een andere weegschaal?
 - Je 's avonds meer weegt dan 's ochtends?
 - Dat je soms meer weegt omdat je lichaam meer vocht vasthoudt? Bijvoorbeeld rond de menstruatie of als je heel zout gegeten hebt.
 - Dat als je meer spieren krijgt, het kan zijn dat je wat toeneemt in gewicht? Maar dat dit een gezonde toename is?
- 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 gezond tussendoortje? Kies liefst voor basisvoedingsmiddelen, zoals fruit, een schaaltje yoghurt, of een volkoren cracker met bijvoorbeeld een dun laagje 100% pindakaas.
- 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.
- Probeer bewuster en langzamer te eten door:
 - Kleine borden te gebruiken, zodat je een vol bord ziet maar niet zoveel eet.
 - Kleiner bestek te gebruiken, om grote happen te voorkomen.
 - Vooral te prikken met je vork, in plaats van te 'schuiven'.
 - Goed te kauwen, en na te gaan hoe lang je op dat stukje vlees of groente kauwt.
- Voedingsvezels zorgen ervoor dat de darmen langer gevuld blijven en dat kan helpen om je langer verzadigd te voelen. Daardoor krijg je minder snel trek.
- Vind je het lastig om 2 porties fruit per dag te eten?
 - Probeer dan een vast moment te plannen voor het eten van fruit: bijvoorbeeld bij het ontbijt, aan het eind van de middag, onderweg naar huis, bij de lunch, 's avonds bij de tv.
 - Beleg brood met plakjes fruit, zoals plakjes banaan of aardbei.
 - Neem een stuk schoongemaakt fruit mee voor na het sporten in de sporttas.
- Wist je dat fruit én groente boordevol vitamine C zit? Die vitamine C helpt de ijzerinname uit plantaardige producten, zoals volkorenpasta en volkorenbrood. Eet daarom als het even kan bij elke hoofdmaaltijd iets van fruit of groente.
- Zogenaamde verantwoorde tussendoortjes kunnen veel calorieën bevatten. Laat je niet misleiden door kreten als 'verantwoord', 'vezelrijk' of 'gezond'. Kijk op het etiket voor informatie over de hoeveelheid calorieën of bijvoorbeeld de hoeveelheid suiker.

