

Hoe houd ik mezelf gezond? : “Bewegen tijdens Corona”.

www.voedingscentrum.nl

- Gezonde levensstijl:
 - Gezond eten
 - Genoeg slapen (8 uur)
 - Regelmatig bewegen

- Beweegadvies (4-17 jaar):
 - 1 uur per dag matig (versnelde ademhaling)/ zwaar intensief bewegen
 - 2/3 keer per week spierversterkend / bot versterkend (oef. met eigen lichaamsgewicht):
 - Spierversterkend: fietsen
 - Botversterkend : springen, traplopen, wandelen, hardlopen, dansen

- Vaste momenten op een dag (gebruikelijke patroon/ ritme):
 - Eetmomenten: werk NIET door tijdens de lunch
 - Beweegmomenten: www.allesoversport.nl

www.ggdnog.nl/corona/alles-over-corona/blijf-gezond-én-positief-tijdens-corona

- Daag jezelf en je gezin uit.
- Doe dingen samen (bijv stappenteller)
- Voor de rust in huis gezamenlijke beweegmomenten

- GGD beweegposter www.ggdnog.nl/media/1500/tips-bewegen-en-corona-burgers.pdf
- www.ggdappstore.nl >lichaamsfuncties
 - Stappenteller (10.000 stappen per dag)
 - Runkeeper
 - Seven
 - Geocaching !!
 - Yoga met Evy
 - Etc.

- Wanneer je voldoende beweegt, raken je hersenen goed doorbloed en krijgen ze de voeding en zuurstof die ze nodig hebben. Ook zorgt het voor de aanmaak van nieuwe hersencellen én de verbindingen tussen de hersencellen worden sterker. Door beweging verbetert bovendien de werking van signaalstoffen; hierdoor gaat de communicatie tussen hersencellen steeds soepeler.

- Positieve effecten van bewegen op de hersenen:
 - Een beter denkvermogen:
Bewegen is goed voor je denkvermogen. Hiermee bedoelen we dingen als je geheugen, aandacht, begrijpen en leren. Je prefrontale cortex en hippocampus spelen een belangrijke rol bij je denkvermogen. Deze hersengebieden zijn extra gevoelig voor de positieve effecten van bewegen en zorgen zo voor een beter denkvermogen.
 - Goede slaap:
Door overdag te bewegen, slaap je s' nachts beter. Beweging beïnvloedt de afgifte van het slaaphormoon melatonine op een positieve manier en verbetert zo je slaap-waakritme. Maar beweeg liever niet te intensief net voor het slapen gaan. Dit kan juist voor slaapproblemen zorgen, omdat je lichaam nog te actief is
 - Beter stemmingen en minder stress:
Ook heeft beweging een positieve invloed op je mentale gezondheid. Het zorgt voor een beter stemming en minder stress. Regelmatig bewegen kan zelfs angst- en depressieve klachten verminderen. Hoe dat kan? Beweging leidt je af van negatieve gedachten. Ook komen er door beweging bepaalde stoffen vrij in de hersenen, zoals serotine. Serotine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd, omdat het voor een goede stemming zorgt.
 - Verhoogde weerstand:
Door regelmatig te bewegen, verhoog je je weerstand. Dit verkleint de kans op ziektes en infecties, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en virussen.

- Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder
 - Ommetje App