

SEPT 2023 | VOL.1



NLACTIEF

FITNESS ZET MENSEN IN HUN KRACHT



DIGITAAL MAGAZINE

'Fitness ontketent individuele potentie door krachtige lichaamsbeweging, zelfvertrouwen op te bouwen en gezondheid te bevorderen, waardoor mensen optimaal in hun kracht komen te staan.'

WWW.NLACTIEF.NL

COLOFON

Redactie:
NL Actief

Kennispartners:

Met medewerking van: EFAA, FrieslandCampina Institute, Inbody, Matrix Fitness, Mline, PartijvdSport, Polar en Voedingscentrum.

Vormgeving:

NL Actief, branchevereniging van de erkende en ondernemende sport- en beweegbedrijven in Nederland

Uitgever:

NL Actief, branchevereniging van de erkende en ondernemende sport- en beweegbedrijven in Nederland

1e uitgave - september 2023 - NL Actief © 2023 NL Actief

NL Actief
Papendallaan 51
6816 VD Arnhem

Tel.: 085 4869100

E-mail: opleidingen@nlactief.nl Website: www.nlactief.nl

Afbeeldingen dienen uitsluitend ter illustratie en zijn niet noodzakelijk een realistische en/of volledige vertegenwoordiging van het object dat wordt afgebeeld.

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2.

Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

VOORWOORD

Welkom bij de eerste uitgave van het magazine 'Fitness zet mensen in hun Kracht'!

Als branche-organisatie voor sport- en beweegcentra zijn we trots om een podium te bieden aan de verhalen en inzichten die de kracht van fitness belichten en hoe het levens verandert door fysieke activiteit.

In dit magazine vindt u een schat aan kennis en inspiratie van onze gewaardeerde kennispartners, die elk op hun eigen manier hebben bijgedragen met waardevolle artikelen die ons helpen begrijpen hoe sport- en bewegen bijdragen aan gezondheid en vitaliteit. We zoomen in op thema's als de kwaliteit van slaap, hartslagvariabiliteit en voeding, maar ook hoe de politiek in Nederland een positieve bijdrage kan leveren aan ons streven naar gezondheid en welzijn.

Daarnaast hebben we de eer om enkele inspirerende succesverhalen te delen van individuen die hun kracht hebben ontdekt en geoptimaliseerd door middel van fitness. Deze verhalen laten zien dat fitness voor iedereen is, ongeacht leeftijd, geslacht, afkomst, etc. Wij geloven dat deze succesverhalen een ware motivatie zijn om elkaar te inspireren!

Dit magazine is een viering van de positieve impact van fitness op ons leven. Ik moedig u aan om de pagina's om te slaan, te leren, te delen en te inspireren. Samen kunnen we de kracht van fitness omarmen en de weg naar een gezondere, sterkere toekomst inslaan.

Bedankt voor uw betrokkenheid en enthousiasme bij NL Actief, en ik wens u veel leesplezier.

Met sportieve groeten,

Ronald Wouters
Directeur bestuurder NL Actief



FITNESS ZET MENSEN IN HUN KRACHT

Fitness is een breed begrip met verschillende interpretaties, afhankelijk van de context, maar over het algemeen kan fitness worden gedefinieerd als: "De fitheid en conditie van het lichaam om efficiënt en effectief te functioneren in het dagelijkse leven, in werk- en vrijetijdsactiviteiten, om gezond te zijn en om weerstand te bieden tegen ziekten.". Kijken we puur naar de directe invloeden van fitness, dan verbeteren we met fitness ons cardiorespiratoire uithoudingsvermogen, onze spierkracht, ons spieruithoudingsvermogen, onze lichaamssamenstelling, onze mobiliteit en balans en onze flexibiliteit. Door de verbetering van deze aspecten verbeteren we echter ook het vermogen van het lichaam om optimaal te kunnen functioneren in verschillende omstandigheden en situaties. Hierdoor kan fitness mensen op verschillende manieren ten goede komen. De voordelen van fitness zijn uitgebreid bestudeerd en zijn op zowel fysiek, maar zeker ook mentaal, emotioneel, sociaal, preventief en op gebied van gezondheid aangetoond.

Hoe draagt fitness bij aan onze fysieke kracht?

Regelmatige spierkrachttraining leidt tot hypertrofie (verbetering van de spierkwaliteit) van de spiervezels en verbetering van het uithoudingsvermogen van de spieren. Hierdoor worden we sterker, verhoogd ons basaal metabolisme, vertraagt sarcopenie (spierverval), en vermindert ons risico op o.a. overgewicht en obesitas. Gewichtdragende oefeningen zoals cardio fitness en spierkrachttraining verhogen tevens de botdichtheid. Door de veelal functionele fitnessoefeningen die bij fitness worden toegepast in combinatie met stretching, verbeteren onze weerstand en functionele kracht tegen blessures en ons bewegingsbereik van gewrichten, wat ten gunste komt van onze flexibiliteit en mobiliteit. De veel toegepaste cardiovasculaire training in fitness en groepslessen verbetert de bloedsomloop, optimaliseert de toevoer van zuurstof, de afvoer van afvalproducten in het lijf en verhoogt het longvolume, waardoor het een zeer gunstig effect heeft op de hart- en longgezondheid.

Hoe draagt fitness bij aan de preventie van ziekte en verbetering van onze gezondheid?

Een almaar toenemende stroom van wetenschappelijk onderzoek blijft aantonen dat mensen die regelmatig bewegen en trainen een langere levensverwachting hebben en minder vatbaar zijn voor chronische ziekten. Fysieke activiteit verhoogt het energieniveau door de circulatie en zuurstoftoevoer naar de cellen te verbeteren. Dit feit alleen al zorgt voor een verbetering van de gezondheid van alle cellen in het lijf en preventie tegen ziekten. Cardiovasculaire training helpt tevens bij het verlagen van hoge bloeddruk, het verbeteren van het cholesterolprofiel en het verminderen van het risico op hartziekten. Regelmatige lichaamsbeweging verbetert de insulinegevoeligheid en vermindert daardoor het risico op type 2 diabetes. Fysieke activiteit is veelvuldig in verband gebracht met een lager risico op bepaalde soorten kanker, waaronder borst- en darmkanker. Gewicht dragende oefeningen stimuleren zoals genoemd de botvorming en verminderen daardoor het risico op osteoporose.

Lichaamsbeweging helpt bij gewichtsverlies en gewichtsbeheersing, waardoor het risico op overgewicht en obesitas gerelateerde aandoeningen afneemt. Regelmatige fysieke activiteit helpen bovendien bij het reguleren van de slaapcyclus en het verbeteren van de slaapkwaliteit en fitnessstraining en beweging versterkt het immuunsysteem, waardoor het lichaam efficiënter wordt in het afweren van infecties.

Hoe draagt fitness bij aan onze mentale- en emotionele kracht?

Fitness en sport in het algemeen verhogen de bloedstroom naar de hersenen, wat de cognitieve functies verbetert. Onderzoeken hebben een relatie aangetoond tussen fysieke activiteit en een verminderd risico op cognitieve achteruitgang op latere leeftijd. Fitnessstraining vermindert ook het cortisolniveau, het stresshormoon en stimuleert de endorfineproductie, het 'gelukshormoon'. Regelmatige fysieke activiteit verhoogt bovendien het zelfbeeld en het gevoel van eigenwaarde. Verschillende studies hebben aangetoond dat lichaamsbeweging net zo effectief kan zijn als medicatie voor mensen met depressie en angst. Sport en bewegen kan ook de hersenchemie in evenwicht brengen, waardoor het welzijn en de stemming worden verbeterd. Fitness en beweging helpt bovendien bij het reguleren van emoties en kan dienen als een vorm van meditatie in beweging, wat leidt tot een grotere emotionele veerkracht.

Hoe draagt fitness bij aan de sociale en leef kwaliteit kracht?

Sterkere spieren en een beter evenwicht kunnen helpen bij dagelijkse activiteiten en het verminderen van het risico op vallen, vooral bij ouderen. Fitnessstraining helpt ook bij het beheersen van chronische pijn, zoals die veroorzaakt door o.a. artritis, door de flexibiliteit en spiersterkte te verbeteren. Deze aspecten kunnen een enorm positieve impact hebben op de leef kwaliteit van mensen.



Groepsfitnesslessen, sportteams en trainingsgroepen bevorderen bovendien de sociale interactie, het opbouwen van vriendschappen en het gevoel van bij een gemeenschap horen. Sport- en team gebaseerde fitnessactiviteiten bevorderen bovendien vaardigheden zoals samenwerking, communicatie en leiderschap. Voor veel mensen is fitness een tweede thuis en een belangrijke plek om sociale contacten te leggen en onderhouden.

Meer en langer genieten van het leven!

Sport en fitness is natuurlijk niet de enige activiteit om preventief toe te passen om het risico van ongemakken zoals ziekten en blessures te verminderen. Belangrijke andere aspecten zijn ons weerhouden van de consumptie van schadelijke stoffen, voeding en hoe we omgaan met stress en ontspanning, fysiek en mentaal. Toch is overduidelijk en massaal aangetoond dat dagelijks bewegen en 2 keer per week spierkrachttraining (Beweegrichtlijn Gezondheidsraad en WHO) cruciaal zijn als preventieve acties, om structureel in te passen in onze leefstijl.

Als je dit zo leest en weet, dan zou je toch denken dat fitness geïntegreerd moet worden in het onderwijs, in de zorg, op alle werkplekken en vergoed zou moeten worden door de basis zorgverzekering. Fitness speelt namelijk gewoonweg een essentiële rol in het bevorderen van een langdurige, kwalitatieve en ziektevrije levensduur.

Een grote uitdaging waar we echter nu voor staan is dat deze kennis vrij recent is, de richtlijn van de Gezondheidsraad dateert van 2017. Dat betekent dat er vele generaties niet opgegroeid zijn met deze kennis en deze inzichten, en het belang van sport en fitness nog niet of onvoldoende kennen. Daardoor is er bij de overgrote meerderheid van de volwassenen en ouderen bevolking een te inactieve leefstijl ontwikkeld en zorgt sarcopenie ervoor dat miljoenen mensen vervroegd hun mobiliteit en zelfstandigheid verliezen. We weten nu wat er preventief aan te doen is, dus bewustwording hiervan is prioriteit nummer 1.

Het is aan de voorlopers hierin en aan de professionals die deze kennis bezitten de taak om deze kennis uit te dragen, mensen te informeren en inspireren over de kracht van fitness en hoe het een ieders leef kwaliteit kan verbeteren, ongeacht de fitheid, mogelijkheden en leeftijd.

Fitness zet mensen echt in hun kracht en is een fundamentele preventie activiteit voor een gezonder leven. Hoe eerder men er mee start hoe beter, maar het is nooit te laat om er de vruchten van te kunnen plukken.

John van Heel
EFAA en Leefstijlclub



**"FITNESS HELPT ONS
GEZONDHEIDSUITDAGINGEN
TE OVERWINNEN EN
BETROKKEN TE BLIJVEN"**



ort & Health
BODYFLASH
Woudenberg

MATRIX

FEMKE BOL

In no time werd ze één van de succesvolste atleten in Nederland. Femke Bol (23) verbaast alles en iedereen – óók zichzelf – met haar prestaties op de 400 meter. Met horden én zonder. Olympisch brons heeft ze al op zak en dit jaar snelde ze nog naar een wereldrecord. Wat is haar geheim? En hoe beleeft ze haar succes?

FEMKE BOL: 'PLEZIER IN HET SPORTEN, DAT STAAT ALTIJD VOOROP'

Hoe is het om ineens bij de wereldtop te horen?

'Dat voelt heel bijzonder. Na het brons in Tokio in 2021 kwamen de drie gouden medailles op het EK in 2022. En dan dit jaar nog het wereldrecord op de 400 meter. Ik heb mezelf er ook mee verbaasd. Hoe kan ik zo hard lopen? Doe ik dit echt? Natuurlijk vind ik het leuk om te zien dat mensen ervan genieten, want dat doe ik zelf ook. Door de bekendheid zijn er wel steeds meer mensen die iets van me willen, buiten de sport om. Dat is even wennen. Zelf denk ik dan: zet die spotlight maar op iemand anders. Dat ik hard kan lopen maakt me niet een beter mens dan anderen.'

Wat is de motor achter jouw succes?

'Het helpt dat ik veel discipline heb en taakgericht ben. Mijn prioriteiten zijn helder, ik heb een plan en daar houd ik me aan. Gezond eten, feestjes overslaan, extra oefeningen doen na een zware training – ik doe het allemaal met plezier. Verder staat er natuurlijk een heel goed team om me heen: coaches, fysio's, een sportarts. En ja, dan heb ik vast ook nog wel ergens talent, maar daar durf ik nooit op te vertrouwen. Dat is maar goed ook, want daardoor werk ik harder.'

De 400 meter horden is loodzwaar. Waarom is het jouw favoriet?

'Bij de iets langere afstanden komen meer keuzes kijken. Daarom vind ik de 400 meter sprint al interessanter dan de 100 meter. Je moet de inspanning dan meer doseren. Dat nadenken, daar houd ik van. En met de horden erbij is het nóg leuker, want weer een stuk complexer. Je moet je hoofd er tijdens de race heel goed bij houden.'

Kun je ons eens meenemen door zo'n race?

'Vanaf de start maak ik veel snelheid en moet ik goed uitkomen voor de eerste horde. Tussen de hordes draait het vooral om het aantal passen. Door tegenwind of een slechte dag kan ik besluiten een extra pas te zetten.

Na zo'n vijf hordes speelt de vermoeidheid op. Om dezelfde paslengte te houden, moet ik ze voor mijn gevoel langer maken. Vanaf horde zeven zet ik een pas extra, dus schakel ik naar een hoger loopritme. Bij de laatste hordes slaat de verzuring hard toe. Misschien moet ik daardoor een extra stap doen. Maar ik wil wel met mijn goede been over de tiende horde gaan, want dat is beter voor de eindsprint. En bij dat laatste stuk geldt maar één ding: dwars door de verzuring en pijngrens heen rennen.'

Je traint nu om minder passen te zetten, toch?

'Klopt, dit is het eerste seizoen waarin ik tussen hordes geen vijftien maar veertien passen zet. Iets wat nu zo'n zeven atletes op topniveau doen. Ik ben sterker en sneller geworden, dus is het slim om grotere passen te maken. Anders moet ik naar een hoger ritme, en dat ligt me niet zo. Sinds deze keuze breng ik weer meer tijd door in de gym, zodat ik met nog grotere power die langere passen kan maken. Veertien passen betekent ook dat ik bij elke horde moet switchen van opzwaaibeen. Dus train ik nu om twee goede benen te hebben.'

Hoe belangrijk is krachttraining voor jou?

'Het speelt een steeds grotere rol. Vroeger vond ik het vreselijk. Ik dacht: ik doe deze sport om te lopen! Toen was ik ook nog echt een sprietje. Maar hoe sterker ik werd, hoe leuker ik de krachttraining vond. Ik doe veel hip thrusts, deadlifts, leg presses en allerlei soorten squats. Eén keer per week tweebenig, de andere keer elk been apart. Als looper moet ik wel oppassen dat ik niet te veel spiermassa kweek, maar dat lijkt goed te gaan. En intussen ben ik zelfs ambassadeur van fitnessmerk Matrix. Een mooie match, vind ik. Niet alleen omdat ik veel krachttraining doe, maar ook omdat ik net als Matrix mensen wil inspireren om te sporten. Zeker de vele jonge meiden die fan van mij zijn.'

Welk advies heb jij voor die jonge sporters?

'Focus niet op het succes, maar op de weg ernaartoe. En heb vooral plezier, welke sport je ook doet. Natuurlijk vind ik het heel mooi om medailles te winnen, maar het gaafst vind ik alles eromheen: alle mensen die ik ontmoet, al die bijzondere momenten samen. Als je daar enorm van geniet, dan haal je er het meeste uit.'

Interview uitgegeven door Matrix Fitness.

InBody

See what you're made of



VEILIG SPORTEN BOVEN ALLES

Bent u nieuwsgierig naar de veilige mogelijkheden voor u en uw lichaam binnen de fitness wereld? Begin dan met een lichaamssamenstelling en bloeddrukmeting. Deze metingen kunt u op vele locaties laten doen zoals in sportscholen, gezondheidscentra en fysiopraktijken. InBody is wereldwijd een van de marktleiders op gebied van lichaamssamenstelling analyse. In Nederland staat de InBody Health Corner momenteel al op meer dan 90 locaties! Maar wat is de InBody Health Corner?

InBody Health Corner

Deze innovatieve en uitgebreide manier van meten brengt het volledige gezondheidsplaatje in kaart. De InBody Health Corner omvat namelijk een bloeddrukmeter, een lengtemeter, de InBody zelf voor de lichaamssamenstelling analyse en het InBody Resultatenblad. Sportdeelnemers die niet op de hoogte zijn van hun bloeddruk, lopen onnodig gevaar tijdens het sporten. Wanneer de bloeddruk verhoogd is, verhoogt dit ook de kansen op hart- en vaatziekten. Bij te intensief trainen kan dit problemen veroorzaken. Goed om te meten dus!

De InBody lengtemeter meet nauwkeurig de lengte van een persoon om zo ook een nauwkeurige lichaamssamenstelling te meten. Deze zijn namelijk nauw met elkaar verbonden. De InBody meet de lichaamssamenstelling snel en veilig. Na de meting verkrijgt met informatie over zijn of haar spiermassa, vetmassa, lichaamswater en veel meer. Deze data worden overzichtelijk getoond op het InBody Resultatenblad. Ook is het mogelijk om de resultaten digitaal te bekijken en analyseren middels de InBody App.



Progressie en motivatie

Uw harde werken in de sportschool wordt vertaald in de InBody metingen. Bij elke meting die u uitvoert middels de InBody Health Corner ziet u (als het goed is) vooruitgang in uw InBody score en, afhankelijk van uw doelen, ziet u ook een toename in spiermassa of afname van vetmassa. Dit is precies de charme van InBody metingen. De InBody resultaten geven u richtlijnen om te vertalen in uw fitnessregime en ook uw voedingsschema kunt u perfectioneren door middel van de InBody data. Hierdoor kunt u gerichte doelen stellen en daar onvermoeid naartoe werken. Tijdens deze fitness journey voert u regelmatig InBody metingen uit waardoor u uw vooruitgang zwart op wit voor u ziet. Dit werkt als motivatie en inspiratie wat weer leidt naar verdere progressie.

Waar kan ik een InBody test doen?

Tegenwoordig is een InBody niet meer weg te denken bij een gezondheidscentrum of sportschool. U kunt dan ook overal in Nederland wel een InBody bij u in de buurt vinden. Bent u nieuwsgierig geworden naar uw lichaamssamenstelling en wilt u graag een InBody test doen? Bekijk dan onze [InBody locater](#) voor alle InBody's bij u in de buurt.

Zet de eerste stap, vraag een InBody test bij u in de buurt aan, stel specifieke doelen met een fitness professional en ga voor een gezondere versie van uzelf!

**"IK HEB WEER MEER
ENERGIE EN BEN MENTAAL
OOK EEN STUK
WEERBAARDER"**



PartijvdSport

**Doet mee aan Tweede Kamerverkiezingen:
kwaliteit van leven loont**



Voor de eerste keer in de parlementaire geschiedenis doet een sportpartij mee aan de Tweede Kamerverkiezingen. De titel van het verkiezingsprogramma van PartijvdSport geeft aan waar de partij voor staat: kwaliteit van leven loont. Ronald Wouters, samen met Maurice Ambaum in 2020 oprichter van de PartijvdSport, vindt de tijd rijp dat sport, bewegen en een gezonde(re) leefstijl prominenter op de politieke agenda in Den Haag komt te staan. "Als we niet opletten, worden de zorgkosten onbetaalbaar voor veel mensen. We moeten veel meer naar voorzorg, naar preventie. Dat we steeds ouder worden, is een feit. Laten we dan wel gezonder en met meer kwaliteit van leven oud worden."

PartijvdSport. Waar staat vd voor?

Ronald Wouters: "Vd staat voor 'van en voor'. We zijn een partij van en voor de sport. Maar als je naar onze standpunten en verkiezingsprogramma kijkt, zijn we eigenlijk een partij voor iedereen. Want wie wil er niet fit, vitaal en gezond leven en oud worden?"

PartijvdSport is in 2020 opgericht. Hebben jullie al iets bereikt de afgelopen 3 jaar?

"Zeker. Het is niet de eerste keer dat we van ons laten horen. Het begon met de petitie sport=essentieel, door ons in 2021 geïnitieerd en door de sportwereld omarmd. Het resultaat: bijna 380.000 handtekeningen en een unieke 'dag van de sport' in Den Haag in januari 2022, waar we de petitie aanboden aan sportminister Helder, op haar eerste werkdag.

De georganiseerde, de ongeorganiseerde en ondernemende sportaanbieders stonden zij-aan-zij om te pleiten dat sport essentieel moet worden. De tweede activiteit was deelname aan de gemeenteraadsverkiezingen.

We hadden één gemeente uitgezocht, Olst-Wijhe, waar onze gedreven kandidaat Michel Vierwind als lijsttrekker van de PartijvdSport de campagne voerde. Met succes, want in Olst-Wijhe behaalden we één zetel en zitten we nu in de gemeenteraad. En nu doen we mee aan de Tweede Kamerverkiezingen."

Ik heb jullie verkiezingsprogramma doorgelezen. Ik wil er een paar punten uithalen. Om te beginnen dat jeugd tot 18 jaar gratis mag sporten.

"Wij willen dat de jeugd in Nederland gezonder en vitaler opgroeit. Dat loopt als een rode draad door ons programma. We willen dat kinderen in het basisonderwijs verplicht zwemles en minimaal twee keer per week één uur beweegles krijgen, verzorgd door een vakdocent of gediplomeerde beweegprofessional.

Leerlingen van groep 8 in het basisonderwijs moeten niet alleen worden getoetst op hun cognitieve kennis, maar ook op hun fysiek en motorische vaardigheden. We investeren in en stimuleren 'bewegend leren' als het nieuwe leren. Terug naar jouw vraag: Wat ons betreft krijgt ieder kind en jongere tot 18 jaar een budget om te sporten en bewegen bij een sportaanbieder. De financiële afwikkeling vindt rechtstreeks met de sportaanbieder plaats."

Een ander punt: Mensen met een aantoonbare (gemeten) gezonde leefstijl worden beloond, doordat ze gedeeltelijk compensatie krijgen voor de eigen bijdrage die ze betalen. Is dat niet betuttelend?

"Nee, zeker niet, want het gebeurt op andere gebieden ook. Hoe langer je schadevrij rijdt, des te minder verzekeringspremie betaal je. Daarmee beloon je verantwoord gedrag in het verkeer. Dat vinden we heel normaal. Dus waarom dan geen gezond leefgedrag belonen? Wij vinden ook dat heel vanzelfsprekend."

En stel dat iemand vanwege een ziekte of aandoening niet kan sporten?

"Daar wil ik graag twee dingen over zeggen. Allereerst: een gezonde leefstijl is veel meer dan sporten en bewegen. Het gaat ook over gezonde voeding, over voldoende slaap, over gezonde balans tussen werk en privé. Ten tweede: Stel dat iemand diabetes type-2 heeft.

Dan zou je kunnen zeggen: sporten en bewegen is niets voor mij, ik slik medicijnen, ik vertrouw het niet om te gaan sporten. Maar sporten heeft een positief effect op zowat alles in je lichaam. Het vergt met diabetes type 2 extra planning om te voorkomen dat je een hypo krijgt, of juist een hyper. En wellicht kun je door het sporten het medicijngebruik juist afbouwen. Dan spreek je dus wel gelijk over een gezondere leefstijl."

De gezonde keuze is vaak de duurste keuze: sporten, gezond eten.

"Ook dat willen we veranderen. De BTW op ondernemende sport moet naar het 0% tarief, zodat bijvoorbeeld een abonnement bij een fitnessclub niet duurder wordt. Op groente en fruit mag ook geen BTW zitten. We willen de financiële drempel voor de gezonde keuze zo laag mogelijk maken."

PartijvdSport wil terug naar het 'oude' ziekenfonds.

"Het ziekenfonds was tot 2006 de zorgverzekering voor Nederlanders met een inkomen tot een bepaalde hoogte. Daarna kwam de Zorgverzekeringswet. Het ziekenfonds en de particuliere ziektekostenverzekering werden vervangen voor één basisverzekering voor iedereen.

Daarmee trad ook de marktwerking in de zorg in werking. We kunnen concluderen dat die marktwerking niet het gewenste effect heeft gehad. De maximale zorgtoeslag dreigt weer fors omhoog te gaan. Met als gevolg dat bijvoorbeeld steeds meer Nederlanders uit geldgebrek controles en behandelingen bij de tandarts en mondhygiënist overslaan. PartijvdSport wil zorg niet meer overlaten aan de markt. De eigen bijdrage en eigen risico moet inkomensafhankelijk en afhankelijk van de leefstijl worden. Dus kom ik weer bij ons punt: gezond gedrag belonen.”

Jullie willen geen one-issue partij zijn. Daarom ook standpunten over wonen, veiligheid, economie en klimaat?

“PartijvdSport is een volwaardige partij met een breed verkiezingsprogramma. Dus wij vinden ook iets van veiligheid, van economie, van werkgelegenheid, van klimaat en milieu. Ook omdat dit bijdraagt aan kwaliteit van leven. Als je fijn woont, als je leefomgeving veilig is, als je een baan hebt en als werken loont, dan is dat allemaal onderdeel van kwaliteit van leven.”

Jullie pleiten voor een minister van sport en gezondheid.

“Sport moet in Nederland essentieel zijn, net zoals onderwijs en zorg. Dan heb je ook een volwaardig ministerie van sport en een eigen minister van sport nodig.

We hebben er gezondheid aan toegevoegd, omdat gezondheid een positieve associatie heeft. We spreken in Nederland nu over zorg. Dat impliceert dat mensen een aandoening of ziekte hebben en daarom zorg nodig hebben. Wij willen juist voorkomen dat mensen zorg nodig hebben, door te investeren in preventie en in gezondheid.”

Welke partij gaat een minister van sport leveren?

“PartijvdSport.”

Daarmee geven jullie aan dat jullie willen meeregeren.

“Inderdaad. Als we in de Tweede Kamer komen, dan lopen we niet weg voor onze verantwoordelijkheid. Integendeel: dan bouwen wij graag mee aan een fitter, vitaler en gezonder Nederland.”

PartijvdSport is de enige landelijke politieke partij die het belang van sport, bewegen en gezonde leefstijl voor alle Nederlanders en een gezonde samenleving als uitgangspunt neemt. Interesse om mee te bouwen aan een fitter, vitaler en gezonder Nederland? Stuur dan een motivatiebrief naar: info@partijvdsport.nl. Meer informatie: www.partijvdsport.nl

"MET KRACHTTRAINING
TRAIN IK MIJN SPIEREN OM
OPTIMAAL TE KUNNEN
PRESTEREN TIJDENS EEN
TRIATLON"





**GOEDE SLAAP
IS DE BASIS VOOR
ELKE PRESTATIE.**

VERBETER JOUW SLAAPKWALITEIT DOOR LICHAAMSBEWEGING

We vragen veel van ons lichaam, elke dag weer. Om in het dagelijks leven goed te kunnen functioneren, is het belangrijk dat lichaam en geest goed herstellen en uitrusten. Uiteindelijk zijn dit ook de momenten dat het lichaam een inspanning verwerkt en er iets mee doet. Iedereen heeft wel eens last van een slechte nachtrust. Je hoeft je echt geen zorgen te maken als je een paar nachten slecht hebt geslapen. Het wordt echter wel een probleem als je structureel slecht slaapt. Wist je dat sporten bijdraagt aan het bevorderen van een goede nachtrust? Lees snel verder hoe jouw lichaam daar van kan profiteren.



VERMINDERING VAN STRESS

Sporten kan een effectieve manier zijn om stress te verminderen. Wanneer je gestrest bent, maakt je lichaam cortisol aan, een hormoon dat je waakzaam en alert houdt. Als je te veel cortisol in je lichaam hebt, kan het moeilijker zijn om te ontspannen en in slaap te vallen. Sporten kan zorgen voor een verlaging van de cortisolspiegel in je lichaam en de productie van endorfine stimuleren, een stofje dat ervoor zorgt dat je je beter voelt en stress vermindert.

VERHOOGING VAN LICHAAMSTEMPERATUUR

Ten tweede kan overdag sporten helpen om je lichaamstemperatuur te reguleren. Tijdens het sporten stijgt de lichaamstemperatuur. Dit kan helpen om 's avonds sneller in slaap te vallen, omdat de lichaamstemperatuur na het sporten langzaam afneemt. Een lichaam dat afgekoeld is na een sportsessie, is beter in staat om de slaap-waakcyclus te reguleren, wat kan leiden tot een betere kwaliteit van slaap.

DAG- EN NACHTRITME

Sporten kan ook bijdragen aan een beter dag- en nachtritme. Door op regelmatige tijden te sporten, geef je je lichaam een signaal dat het actief moet zijn gedurende de dag en dat het 's avonds tijd is om te ontspannen. Hierdoor kan je biologische klok beter worden afgesteld, waardoor je makkelijker in slaap valt en 's ochtends uitgerust wakker wordt.

VERHOOGDE PRODUCTIE VAN GROEIHORMOON

Tot slot kan sporten ook zorgen voor een verhoogde productie van het groeihormoon, dat belangrijk is voor het herstel van ons lichaam tijdens de slaap. Door te sporten wordt het groeihormoon gestimuleerd, waardoor ons lichaam zich beter kan herstellen en we ons 's ochtends meer uitgerust voelen. Al met al zijn er genoeg redenen om te sporten als je een betere nachtrust wilt hebben. Naast de fysieke en mentale voordelen die het biedt, kan sporten overdag helpen om je slaapkwaliteit te verbeteren en je dag- en nachtritme te reguleren. Dus waar wacht je nog op? Trek die sportkleding aan!

TOPPRESTATIES KOMEN NIET VANZELF

Je brengt gemiddeld één derde van je leven slapend door. Daarom is een goede nachtrust van enorm belang voor herstel van het lichaam na fysieke en mentale inspanning. Topsport is keihard trainen, letten op je voeding en vooral ook goed slapen. In de nacht herstelt het lichaam het beste van alle inspanningen overdag. Als Official Sleep Supplier van NOC*NSF, Team Jumbo-Visma en de KNVB ondersteunt M line (top)sportend Nederland met optimale slaap tijdens belangrijke sportevenementen. M line begrijpt als geen ander het belang van een goede nachtrust voor sporters. Daarom vertrouwt (top)sportend Nederland op M line en slaapt iedereen op een eigen M line matras. Topprestaties komen niet vanzelf en een goede nachtrust is het halve werk!

Wil je ook iedere dag topprestaties leveren en ben je toe aan een nieuwe slaapoplossing? Kijk dan eens op www.mline.nl

**SLEEP WELL.
MOVE BETTER.**

POLAR® Life Optimized.



HARTSLAGVARIABILITEIT (HRV): ALLES WAT JE MOET WETEN

Geavanceerde metingen en meetgegevens waren vroeger enkel toegankelijk voor professionele sporters die beschikten over de nieuwste technologieën en een team van medische experts. Dankzij de technologische vooruitgang is het gelukkig veel makkelijker geworden om gegevens zoals hartslagvariabiliteit (HRV) te verkrijgen.

Je kan nu moeiteloos de gezondheid van je cardiovasculaire systeem checken en je vooruitgang (of gebrek daaraan) opvolgen die je boekt met je huidige trainingsschema. Of je nu loopt, fietst of aan fitness doet, het is hoe dan ook belangrijk om te begrijpen hoe je je hartslagvariabiliteit kan gebruiken in jouw voordeel. Vandaar deze uitleg over HRV, met name hoe en waarom je deze waarde moet meten.

Wat is hartslagvariabiliteit?

Terwijl je hartslag verwijst naar het aantal keren dat je hart per minuut slaat, duidt je hartslagvariabiliteit (HRV) de tijd tussen elke hartslag aan. Deze waarde wordt soms ook 'R-R interval' genoemd. De variatie in de tijdsintervallen tussen de hartslagen wordt uitgedrukt in milliseconden en kan verschillen, afhankelijk van een aantal factoren.

Het interval tussen je hartslagen is bijvoorbeeld doorgaans langer wanneer je uitademt en korter wanneer je inademt. Ook al slaat je hart 60 keer per minuut, de tijd tussen deze slagen is zelden exact een seconde. Binnen dezelfde minuut kan je een interval hebben van 0.8 seconden tussen een reeks slagen en 1.13 seconden tussen een andere reeks.

Dit klinkt wellicht erg wetenschappelijk en misschien niet nuttig voor de doorsnee amateursporter. Een antwoord kunnen formuleren op de vraag 'wat is HRV' geeft je nochtans belangrijke informatie over je algemene gezondheid en de voortgang van huidige trainingsschema.

Er zijn verschillende factoren die je HRV-waarden kunnen beïnvloeden of veranderen. Dat zijn onder andere:

- **Ademhaling**
- **Hoeveelheid en intensiteit van je trainingen**
- **Rust en herstel na je trainingen**
- **Hormonen**
- **Metabolisme**
- **Chronische aandoeningen**
- **Stress**
- **Slaapgewoontes en de kwaliteit van je slaap**
- **Dieet**
- **Leeftijd en geslacht**
- **Genetica**



Een andere verklaring voor de variatie in onze hartslag vinden we in ons zenuwstelsel. Je parasympatische zenuwstelsel krijgt input van je organen, en dat kan voor een vertraging van je hartslag zorgen. Aan de andere kant reageert je sympatische zenuwstelsel op prikkels van buitenaf, zoals sporten of stress, en wat dan weer een versnelling van je hartslag kan veroorzaken.

Deze signalen worden tegelijkertijd door de beide zenuwstelsels naar ons hart verstuurd. Dat zorgt voor constante fluctuaties, en die beïnvloeden rechtstreeks je hartslagvariatiewaarden.

Wat is de gemiddelde hartslagvariabiliteit?

Zoals we uitgelegd hebben, is je hartslagvariabiliteit afhankelijk van verschillende factoren. Net daarom is deze waarde ook erg persoonlijk en moeilijk vergelijkbaar met andere personen. Het is daarom zinvoller om deze waarde te monitoren en tendensen op te sporen in je eigen gemiddelde.

Een hoge hartslagvariatie kan erop wijzen dat je hart goed functioneert, dat het zich aanpast aan stressfactoren in je omgeving en fitter wordt. Houd wel in je achterhoofd dat deze waarde veranderlijk is, en van dag tot dag kan verschillen.

Algemeen genomen hebben jongeren vaak een hogere HRV dan ouderen. Mannen hebben vaak hogere waarden dan vrouwen, en ook topsporters scoren hoger dan zowat iedereen.

Wat betekent een lage hartslagvariabiliteit?

Je algemene gezondheid en welzijn hebben een sterke invloed op je levensduur, je gelukgevoel en je levenskwaliteit. Door je hartslagvariabiliteit te monitoren, kom je soms tot verrassende vaststellingen, bijvoorbeeld op vlak van je conditie of de negatieve impact die externe factoren kunnen hebben.

Slechte voeding, onvoldoende slaap, ziekte of stress kunnen allemaal je HRV doen dalen. Als je je HRV-waarden opvolgt, kan je tijdig ingrijpen om deze problemen aan te pakken en vermijden dat je gezondheid verzwakt.

Als je loopt, fietst of aan fitness doet, kan je hartslagvariabiliteit een hulpmiddel zijn om de vooruitgang van je trainingen bij te houden. Dit houdt onder andere ook in hoe goed je hersteld bent van een work-out en hoe goed je lichaam een nieuwe intensieve sessie aankan.

Slechte voeding, onvoldoende slaap, ziekte of stress kunnen allemaal je HRV doen dalen.

Een goed voorbeeld hiervan is dat een lage HRV vaak optreedt na een zware of intensieve training. Door voldoende te rusten en te herstellen, zal je je waarde opnieuw zien stijgen na een dag of twee – een teken dat je klaar bent voor een nieuwe work-out.

Naarmate je je cardioconditie opbouwt, zal je ook merken dat je hartslagvariatie stilaan verbetert. Heb je nog steeds een lage waarde, kan dat erop wijzen dat je niet voldoende rust neemt en herstelt, of dat je je trainingsschema moet aanpassen. Als je deze waarde in jouw voordeel gebruikt, zal je efficiënter kunnen sporten en het meeste uit je trainingsregime kunnen halen zonder risico op blessures of ziekte.

Hoe gebruik je een hartslagvariatiemeter?

Dankzij de technologische vooruitgang heb je niet langer een gespecialiseerd laboratorium of een medisch specialist nodig om je hartslagvariabiliteit te meten en te analyseren. Een kwalitatieve hartslagmeter, zoals de Polar Vantage V2, verschaft je alle HRV-gegevens die je nodig hebt – en verzamelt bovendien ook informatie over je calorieën, je slaap, je hartslag en andere gegevens die relevant zijn voor je work-out.

Om zo nauwkeurig mogelijk je HRV te meten met je toestel van Polar, heb je ook een borstband en de Polar Flow app nodig. Met deze tools kan je je gegevens meten zodra je een Orthostatische Test uitgevoerd hebt via je Polar apparaat.

Een hartslagvariatiemeting spoort veranderingen op in je autonome zenuwstelsel door je hartslag, hartslagvariabiliteit en slaapkwaliteit te analyseren. Ook andere factoren zoals stress en veranderingen in je omgeving worden ingecalculeerd. Zodra je gegevens verwerkt zijn, worden deze getoond in de Polar Flow app, waar jij ze kan opvolgen.

Omdat hartslagvariatiewaarden veranderlijk zijn, kan je deze test best op regelmatige basis uitvoeren, telkens op hetzelfde moment van de dag. Daarom wordt aangeraden om deze test 's ochtends te doen, zo weet je ook meteen hoe goed je hersteld bent voor je aan je dag begint.

Zodra je gemiddelde bepaald is, is het makkelijk om tendensen te herkennen, die je eventueel moet aanpakken. Stijgen je waarden gestaag, dan wijst dit op een verbetering van je conditie, terwijl een afname of plotse daling in vergelijking met je gemiddelde kan betekenen dat er een onderliggend probleem is, zoals slaapttekort of stress.

Tips om je hartslagvariabiliteit te verbeteren

Werken aan je cardioconditie, uithouding en hartslagvariabiliteit gaan hand in hand. Wil je je hartslagvariatiewaarden verbeteren omwille van je gezondheid of je prestaties, dan kan je aan de slag met volgende basistips.

Plan rustdagen in

Te veel dagen na elkaar intensief trainen zonder een dag rust maakt je lichaam uitgeput. Daarom is het belangrijk om hersteltrainingen of rustdagen in te plannen na een zware trainingsperiode.

Maak van hydratatie een prioriteit

Voldoende hydratatie heeft een gunstig effect op je bloedsomloop en maakt het makkelijker voor je bloed om zuurstof doorheen je lichaam te transporteren. Dit heeft een rechtstreeks effect op je training, gezondheid en stressniveau.

Neem voeding ernstig

Wist je dat alcohol maar liefst vijf dagen lang invloed kan hebben op je hartslagvariabiliteit? Ook slechte voeding kan een gelijkaardig effect op je waarden hebben en zo beïnvloeden hoe je lichaam aanvoelt tijdens het sporten.

Wees consequent

Je lichaam zal zich makkelijker aanpassen aan je trainingsbelasting wanneer je consequent bent. Dit houdt bijvoorbeeld in dat je telkens rond hetzelfde tijdstip sport, een vast slaapschema hebt en tijdens het weekend die ongeplande bingenachten met junkfood vermijdt.

Hou er rekening mee dat de informatie in dit magazine het individueel advies van gezondheidswerkers niet vervangt. Raadpleeg je arts voordat je aan een nieuw fitnessprogramma begint.

**"ONDANKS HET OUDER
WORDEN, HEB IK MINDER
LAST VAN STIJFHEID BIJ
BEPAALE BEWEGINGEN"**



**GOED ETEN ZET MENSEN
IN HUN KRACHT**



BOOST JE ENERGIE NIVEAU DOOR DE KRACHT VAN GEZOND VOEDSEL

Of je dagelijkse inspanning nu bestaat uit een flink stuk wandelen, fanatiek hardlopen of een teamsport als bijvoorbeeld voetbal of hockey. Alle vormen van beweging zijn goed voor je lichaam. Beweging en sport kunnen bijdragen aan het verbeteren van je conditie, aan het groeien van je spieren en het verliezen van gewicht. Gezond eten en drinken helpen daarbij.

Goede voeding kan je sportprestaties te verbeteren en gezonder en fitter te worden. Voor iedereen, dus ook voor sporters, is de Schijf van Vijf het uitgangspunt om gezond en duurzamer te eten. Deze pagina's geven beginnende, ervaren en fanatieke sporters antwoord op vragen over gezonde voeding, ook in combinatie met sport en bewegen.

Gebruik Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum

Wil je gezonder eten, afvallen of gewoon inzicht krijgen in wat je eet? Het eetdagboek Mijn Eetmeter helpt (via app en online). Je krijgt te zien hoeveel voedingsstoffen en calorieën je binnenkrijgt en je kunt bekijken in hoeverre je eet volgens de Schijf van Vijf. Ga naar www.voedingscentrum.nl/eetmeter

Helpt bewegen bij afvallen?

Sport en beweging kan je helpen bij het afvallen. Meer bewegen is 1 van de 3 spelregels van gezond afvallen, naast minder eten en gezonder eten. Voldoende beweging kun je halen uit een flinke wandeling of fietsen. Maar hoe intensiever je beweegt, hoe meer energie je verbrandt. Met kracht sport, duursport, teamsport of een combinatie daarvan verbruik je energie en kun je de samenstelling van je lichaam verbeteren: meer spiermassa en minder vetmassa. [Bekijk de tips om gewicht te verliezen met beweging en sport](#)

Wat kun je het beste eten bij conditietraining en duursport?

Hardlopen, wielrennen en roeien zijn duursporten: je verbetert met conditietraining je uithoudingsvermogen en verbrandt veel calorieën. Op deze site lees je wat je het beste kunt eten en drinken en wat de beste momenten daarvoor zijn.

[Bekijk de adviezen over voeding bij conditietraining en duursport](#)

Wat kun je het beste eten bij krachttraining en spiergroei?

Door regelmatig en op de juiste manier te trainen met gewichten, krijg je meer spiermassa, minder vetmassa en meer kracht. Wat je het beste kunt eten en drinken om te zorgen dat je spieren goed herstellen, lees je op de website van het Voedingscentrum: [Bekijk de adviezen over voeding bij spiergroei en krachttraining](#)

Wat kun je het beste eten bij recreatief bewegen en teamsporten?

Samen bewegen is leuk! Plezier in sporten zorgt ervoor dat je het langer volhoudt. Recreatief bewegen, teamsport en spelsport kunnen je zelfvertrouwen verhogen. Welke rol voeding speelt bij deze soorten inspanning lees je op de website van het Voedingscentrum: [Bekijk de adviezen over plezier en ontspanning bij recreatief bewegen en teamsport](#)



FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

MAAK VAN HET ONTBIJT EEN DAGELIJKSE ROUTINE VOOR EEN GEZOND, ACTIEF EN PRODUCTIEF LEVEN

FrieslandCampina Institute heeft een nieuwe infographic beschikbaar om het belang van ontbijt als routine helder visueel weer te geven.

Het belang van ontbijten

Ontbijten is een eet- en drinkactiviteit binnen 2 tot 3 uur nadat je bent opgestaan. Ontbijten is belangrijk, want dit zorgt voor nieuwe energie na de nacht en brengt de spijsvertering op gang.

Een voedzaam ontbijt kan een positieve invloed hebben op:



Een regelmatig eetpatroon gedurende de hele dag¹



Algehele gezondheid en stemming²



Lichaamsgewicht en -samenstelling³



Inname van macro- en micronutriënten^{4,5}



Bloedsuikerspiegel^{3,6}

Het Voedingscentrum adviseert om elke dag te ontbijten. Een voedzaam ontbijt levert namelijk belangrijke voedingsstoffen zoals calcium, foliumzuur, vitamine B2, vitamine A en vezels. In Nederland bevat een ontbijt gemiddeld 300-400 calorieën (kcal).

Tip: Als je niet ontbijt, zorg dan dat je iets gezonds bij je hebt voor als je in de loop van de ochtend trek krijgt. Dan kom je niet zo snel in de verleiding om in de kantine of op een station een ongezonde snack te kopen.

Een voedzaam ontbijt

Een voedzaam en verzadigend ontbijt bestaat uit een combinatie van eiwitten, vetten en koolhydraten en is rijk aan vezels. Kies uit de productgroepen van de Schijf van Vijf om je dag gezond te beginnen:

Voor persoonlijk advies in het bepalen van de juiste hoeveelheden voedingsstoffen, rekening houdend met individuele gezondheid, voedingsvoorkeuren en leefstijlfactoren, kun je een diëtist of voedingsdeskundige raadplegen.



Groente en fruit

Alle soorten. Bijvoorbeeld: banaan, aardbeien, appel, vijgen, avocado, komkommer, tomaat, etc.



Eiwitbronnen

Melk, karnemelk, yoghurt, kwark, kaas, ei, ongezouten noten en pinda's, en plantaardige dranken met voldoende eiwit, vitamine B12 en calcium



Smeer- en bereidingsvetten

Halvarine of margarine uit een kuipje, plantaardige oliën zoals olijfolie en zonnebloemolie, vloeibare margarine



Volkorenbrood en -graanproducten

Volkorenbrood, volkorencrackers, volkoren ontbijtgranen zoals haver-mout of muesli, roggebrood



Dranken

Drink je geen zuivel bij het ontbijt? Kies dan voor water, thee of koffie

Neem de tijd voor je ontbijt! Eet rustig aan tafel en kauw goed

's Ochtends niet veel tijd? Maak je ontbijt al de avond van tevoren. Dat scheelt bereidingstijd

Kies duurzaam! Ga bijvoorbeeld voor groente en fruit uit het seizoen

Kies voor ontbijtgranen zonder toegevoegde suikers en zout

Kies voor gezond broodbeleg, zoals¹: 100% pindakaas of notenpasta, kaas, hüttenkäse, verse geitenkaas, zuivelspread, ei, groente, fruit en hummus



 NL ACTIEF



INSPIRATIE BEGINT BIJ JOU!



Chiel en Marga

Wij zijn **Chiel** en **Marga** van de Plas, 87 jaar. Toen Chiel op zijn 60e met pensioen ging, merkten we dat alledaagse dingen steeds moeilijker waren. Zelfs sokken aantrekken lukte niet meer. In de supermarkt zagen we dat BodyFlash een open dag hield, dus besloten we de sprong te wagen.

En wat bleek, fitness is niet alleen voor jongelui! Al 26 jaar sporten we bij Kees van BodyFlash, 3 keer per week. Daarnaast lopen en fietsen we ook nog af en toe. Zelfs op dagen zonder zin, gaan we door. Het is goed voor lichaam, geest en contact met anderen. Gezondheidsuitdagingen hielden ons niet tegen; we stonden snel weer op, dankzij onze fitheid.

De sportschool biedt meer dan oefening – het is een bron van verbondenheid. We drinken koffie en maken praatjes met andere sporters. Zo blijven we niet alleen fit, maar ook betrokken. Krachttraining en cardio houden ons vitaal. Lichamelijk merken we dat we ouder worden, maar fitness houdt ons fit en energiek. Stoppen? Nog lang niet! Leeftijd is geen limiet!

Annabel

Mijn naam is Annabel, 18 jaar. Sinds mijn 15e doe ik aan triatlon, dat is mijn grootste passie. Elke dag ben ik bezig met deze sport en dat vind ik geweldig. Alles uit jezelf halen, zowel fysiek als mentaal.



Ik vink op dit moment ongeveer 15 trainingen per week af, die bestaan natuurlijk uit zwemmen, fietsen en hardlopen, maar ook krachttraining is een belangrijk onderdeel in mijn schema. Het zorgt ervoor dat sterker wordt. Ik train spieren die ik nodig heb om nog beter te worden in de drie disciplines van een triatlon. Trainingen goed uitvoeren is niet het enige, slaap, voeding en natuurlijk genoeg rust zijn net zo belangrijk.

Het leuke aan triatlon vind ik de afwisseling en de uitdaging aangaan met jezelf. Mijn motivatie is dat ik de beste wil worden en ik stop niet tot ik dat bereikt heb.



Bas

Ik ben Bas, gepensioneerd en 73 jaar jong. Ik ben getrouwd met Joke en ondertussen opa van 11 kleinkinderen. In mijn vrije tijd werk ik als vrijwilliger voor vluchtelingenwerk en hulppunt WelzijnRivierstroom. In het verleden gunde ik mezelf niet de tijd om te gaan sporten.

Omdat ik me zoveel mogelijk verplaatste met de fiets, dacht ik wel genoeg beweging te hebben. Toen ik iets meer tijd kreeg, en een uitnodiging ontving van Healthclub Juliën om eens kennis te maken met sporten, ben ik er in gerold en sindsdien niet meer gestopt. Ik ga nu 2 à 3 keer per week naar fitness bij Healthclub Juliën. Dat kan altijd, het is onafhankelijk van het weer, je traint veel meer spieren en blijft beter in conditie.

Ik sport nu 11 jaar en het is een vast onderdeel van m'n leven geworden. En ondanks het ouder worden, heb ik minder last van stijfheid bij bepaalde bewegingen. Ik voel me er goed bij. Een echte aanrader voor iedereen!

Laura

Een tijdje geleden ben ik in een burn-out terecht gekomen en belande ik in de ziektewet. Sinds ik sport bij EasyActive met het Fitness Loont programma gaat het, weer een stuk beter. Ik ben aan het solliciteren en zelfs weer aan het studeren.

Zonder dit programma zou dat financieel namelijk niet mogelijk zijn geweest. Ik sport nu 3 keer in de week en ben me sinds dien een stuk fitter gaan voelen. Ik heb weer meer energie en ben mentaal ook een stuk weerbaarder.

Ook heeft het sporten me geholpen met het behouden van een ritme gedurende de dag en de week, wat vooral erg belangrijk voor me was gedurende de tijd dat het minder goed ging. Sporten heeft me geholpen om mijn leven weer op te pakken. In plaats van alleen maar te overleven heb ik nu het gevoel dat ik weer aan het leven ben.



IN SAMENWERKING MET

POLAR[®]

 **Mline**

**Partij
vdSport** 

InBody

See what you're made of


FrieslandCampina nl
Institute
for dairy nutrition and health

eerlijk over eten
Voedingscentrum

MATRIX

EFAA.