



your source of

well-being at work

De Danone Springs of Eden Newsletter voor het bevorderen van gezonde gewoontes op het werk.

Uitgave 6 • Juli 2007

Kantoorfitness

Regelmatig bewegen geeft u meer energie om de dag door te komen



DE DESKUNDIGE AAN HET WOORD

Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel
Specialist in micro-voedsel
Genolier, Zwitserland

Door onze drukke werktijden en persoonlijke verplichtingen is het vaak lastig tijd te vinden voor wat beweging. Zelfs met de beste bedoelingen komt bewegen vaak onderaan ons prioriteitenlijstje te staan. Toch is het belangrijk te beseffen dat uw lichaam niet gemaakt is om achter een bureau te zitten, de hele dag te staan of om lange tijd continu herhaaldelijke bewegingen uit te voeren. Uw lichaam moet in beweging blijven.

Te weinig beweging kan veel schadelijke gevolgen

hebben, zowel op de korte als op de lange termijn. Op de korte termijn kan het leiden tot stijve en pijnlijke spieren, hoofdpijn, een slechte concentratie, lusteloosheid en slaapproblemen. Op de lange termijn tot een kromme houding, een onevenwichtige spieropbouw, hartaandoeningen, osteoporose en gewichtstoename.

Daarom is het van wezenlijk belang dat we bewegen inplannen in ons weekprogramma. Hierdoor halen wij het meeste uit het leven van vandaag, en ook van de jaren die nog komen. Luister naar uw lichaam gedurende de dag; het geeft u waarschuwingssignalen als het nodig is rekoefeningen te doen: tintelingen, stijfheid, een branderig of zwaar gevoel, loomheid, verdooftheid of spanning in de gewrichten of spieren.

Vervolg op volgende pagina →



Wordt u slimmer van bewegen?

Iedereen weet dat bewegen uw lichaam opbouwt, maar onderzoek toont aan dat het ook uw hersencellen kan opbouwen.

Als u 30 wordt, beginnen uw hersenen elke dag duizenden neuronen te verliezen, die niet worden vervangen (zenuwcellen die elektrische impulsen doorgeven). Op uw veertigste worden sommige mentale veranderingen merkbaar – het korte termijngeheugen, de reactietijd en het concentratievermogen gaan achteruit, en als u 80 bent, wegen uw hersenen ongeveer 7% minder dan toen u in de bloei van uw leven was.

Door regelmatig bewegen kunt u in bepaalde mate de mentale achteruitgang, die het ouder

Vervolg op volgende pagina →

Wist u dat...

...er in een reep chocola van gemiddeld 60 gram 1122 kilojoules zitten?

Iedereen kent de verleiding om het er zo nu en dan eens lekker van te nemen. Maar heeft u zich ooit wel eens afgevraagd hoe lang het duurt voordat u deze extra kilojoules er weer heeft afgewerkt? U kunt 3 dingen doen:

- 5 uur lang onderuit gezakt op de bank hangen
- gewoon 3 uur en 40 minuten continu blijven bewegen
- 26 minuten lang hardlopen



Bron: Good Medicine Magazine

Wordt u slimmer van bewegen?

➤ vervolg

worden met zich meebrengt, voorkomen doorde bloedstroom naar de voorste hersenkwabben te verhogen. De voorste hersenkwabben helpen ons onze aandacht te richten op een aantal taken en gaan bij het ouder worden sterker achteruit dan de andere delen van de hersenen. Wij moeten allemaal regelmatig balanceren tussen twee of meer taken tegelijk – bewegen houdt u op meerdere manieren op de been!

Bronnen: Healthworks Corporate



Kantoorfitness

Regelmatig bewegen geeft u meer energie om de dag door te komen

➤ vervolg

Het is lastig om tijd te vinden regelmatig te bewegen, maar waarom benut u de pauzes niet die u heeft gedurende de dag? Of het nu tijdens de lunch of een koffiepauze is, iedere lichamelijke activiteit zal erin resulteren dat uw lichaam en geest beter functioneren, om maar niet te spreken van uw werkprestaties, uw mentale alertheid. Het vermindert het risico dat u ernstige gezondheidsstoornissen ontwikkelt.

Hier volgen een aantal ideeën die u motiveren om tijdens de werkdag te bewegen:

1. Ga wandelen of hardlopen in de pauze. Neem iedere dag een andere route om niet verveeld te raken, of vraag een collega mee en maak een praatje onder het lopen.
2. Neem als het mogelijk is de trap in plaats van de lift. Vindt u dat er te veel verdiepingen zijn, stap dan een aantal etages eerder uit de lift en ga verder met de trap.
3. Sta op en breng een bericht persoonlijk naar iemand op uw werkplek toe in plaats van de telefoon te gebruiken of een e-mail te versturen.
4. Ga op fitness, yoga, dansles of aerobics of op een andere sportactiviteit bij een plaatselijke vereniging, tijdens de lunch of na het werk. Vraag een vriend of vriendin mee, zo kunnen jullie elkaar motiveren als u geen zin heeft.

5. Bevind uw werkplek zich op een afgelegen plek, overweeg dan eens uw werkgever te vragen voor wat apparaten te zorgen, zoals een loopband of spinning fiets die tijdens de pauzes gebruikt kan worden.

6. Neemt u het openbaar vervoer naar uw werk, stap dan een paar haltes eerder uit, of als u met de auto naar het werk gaat, parkeer dan een stukje verder dan nodig is en loop verder.

De beste manier om te garanderen dat bewegen niet onderaan uw prioriteitenlijstje belandt, is door het als een gewone afspraak te beschouwen. Zorg ervoor dat u de bewegingsactiviteit in uw agenda noteert en zeg het niet af, tenzij er sprake is van verzachtende omstandigheden.

Trek een gedeelte van uw werkdag uit om tijd voor lichamelijke activiteit in te plannen, en u verbetert uw algemene gezondheid, uw mate van fitheid, en u vergroot uw mentale capaciteiten!

Lang leve de trap

Geen tijd om te bewegen? Ga traplopen

Onderzoekers lieten 12 vrouwen die veel zittend werk deden, per dag zes trappen op lopen. Ze begonnen met één trap per dag. Na zes weken was, vergeleken met een identieke groep vrouwen die ook veel zittend werk deden, hun hartslag, of ze nou niet of wel bewogen, lager. Ze gebruikten de zuurstof efficiënter, en de verhouding tussen het goede cholesterol en het totaal cholesterol was met 20% verbeterd. En dat kostte hun nog geen 14 minuten per dag!

Bronnen: Healthworks Corporate geciteerd in The Good Health Bulletin



IN DE VOLGENDE UITGAVE

Stress op het werk
Wat is het effect en
wat kunt u eraan doen

Water voor Afrika
Eden steunt UNICEF

Well-being at Work

Publication Director: Mark Reimer; Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.
Design & production: www.redcomunicacion.es
EDEN SPRINGS (NEDERLAND) BV – Vareseweg 140,
3047 AV Rotterdam, Tel.: 0800 90 40, www.edensprings.nl

Eden water – your source of well-being at work



Energy | Health | Balance | Creativity | Focus