



Wist je dat we van nature lui zijn? We zijn echt tot in al onze cellen geprogrammeerd om zo zuinig mogelijk met onze energie om te gaan. Ons DNA is in 1 miljoen jaar maar 0,5% veranderd. Wat in de oertijd een super goed overleef mechanisme was, maakt ons in deze tijd juist ziek als we niet begrijpen hoe we “gebouwd” zijn.

Heb je er moeite mee om in beweging te komen, of kom je beperkingen tegen waardoor het lastig is om te sporten, dan kunnen deze tips en weetjes je misschien een eindje op weg helpen:

1. Al met 5 minuten gebruik van je armspieren wordt er glycogeen uit je lever afgevoerd. Wil je hetzelfde met je benen gedaan krijgen moet je die al 90 minuten gebruiken. Ik weet wel wat ik kies! Vrouwen slaan een dubbelslag want we zijn ook nog zo geprogrammeerd dat we gelukkiger worden van armbewegingen.
2. Tien minuten bewegen voordat je gaat eten maakt dat je lichaam omschakelt van een ontstekingsbevorderende toestand naar een ontstekingsremmende toestand.
3. Bewegen maakt slimmer! Zelfs al door een klein beetje intensieve beweging verbetert de doorbloeding van je hersenen met 25%.
4. Elke dag 20 minuten wandelen maakt al dat je insulinegevoeligheid (de mate waarop je suikers kunt verwerken) met 50% verbetert.
5. Als je dan toch gaat wandelen (voor het eten, zwaaiend met je armen) doe dit dan ook speciaal 's morgens wat langer. Het buitenLICHT is dan het best. Hiermee maak je je interne klok blij en dat zal je 's avonds dan weer aanzienlijk helpen bij het inslapen.

Mocht je meer willen weten over dit onderwerp; Auteur Leen Steyaert heeft er een heel boek over geschreven.