

# Bijlage Zelftesten: Hoe beweeg jij?

## Beweging

Voldoende beweging zorgt ervoor dat je je fitter voelt, ontspannen bent en een gezonder lichaam ontwikkeld. Je beweegt voldoende wanneer je minimaal vijf dagen in de week, 30 minuten matig intensief beweegt. Dit is de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB). Ben je jonger dan 18 jaar, dan is 60 minuten bewegen per dag de norm, dubbel 30 dus.

Je beweegt matig intensief wanneer je een iets hogere hartslag krijgt en sneller gaat ademen. Onder matig intensieve beweging valt bijvoorbeeld stevig wandelen, achter de hond aan rennen of fietsen. Je hoeft dus niet per se te sporten om aan de norm te voldoen. Haal jij de norm?

## Hoe beweegt u?

Doe de test, tel het aantal a'tjes, b'tjes en c'tjes en kijk waar je beweging moet zoeken.

1. Houd je van regelmatige lichaamsbeweging?

- a. Niet echt.
- b. Een beetje.
- c. Absoluut.

2. Houd je er van om aan georganiseerde activiteiten en sporten mee te doen?

- a. Ik haat het.
- b. Het is OK.
- c. Ik ben er gek op.

3. Lukt het je om 30 tot 60 minuten per dag uit te trekken om wat aan lichaamsbeweging te doen?

- a. Geen kans.
- b. Misschien.
- c. Beslist.

4. Houd je ervan nieuwe dingen te leren?

- a. Zeker niet.
- b. Als het niet te ingewikkeld is.
- c. Absoluut.

5. Houd je ervan in de buurt van anderen te zijn als je aan lichaamsbeweging doet?

- a. Niet echt.
- b. Als het helpt me te motiveren.
- c. Absoluut.

6. Wat vind je van zweten?

- a. Dat haat ik.
- b. Het is OK.
- c. Ik hou ervan want het houdt in dat het beste haal uit mijn sport.

7. Heb je een goede plek om aan lichaamsbeweging te doen?

- a. Niet echt.
- b. Een veilige wandelroute of rustige straten.
- c. Thuis (ik heb wat spullen en demonstratievideo's), de sportclub, een sportcentrum.

8. Heb je ooit lol gehad in het doen van sport?

- a. nooit
- b. Als kind hield ik ervan.
- c. Ik hou er nog steeds van.

9. Ben je er klaar voor om te gaan bewegen?

- a. Niet zo erg.
- b. Behoorlijk.
- c. Ik kan niet wachten.

10. Hoeveel afwisseling wil je in je lichaamsbeweging?

- a. Een beetje.
- b. Ik zou me het liefst bij één ding houden.
- c. Veel.

### **Score en Toelichting:**

Wat is je score: tel de A's, B's en C's uit de vragenlijst

6-10 keer A:

Je beweegt niet graag uit jezelf: veranderingen in kleine dagelijkse activiteiten leveren je al snel resultaat

6-10 keert B:

Je wilt wel maar komt er vaak niet toe, zelf plannen en afspraken maken kan helpen

6-10 keer C:

Je beweegt graag, soms helpt een zetje, bijvoorbeeld sport in een groep

Voor meer uitleg zie de toelichting hieronder

#### **A: De statische beweger**

Als je tussen de zes en tien a-tjes hebt ben je meer iemand voor de lifestyle benadering. Dat betekent dat je moet proberen in je kleine activiteiten gedurende de dag wat meer beweging te brengen. De term statische beweger hebben we bedacht om niet al te bot aan te geven dat het hier om mensen gaat die nauwelijks nog bewegen. De term statische beweger suggereert in ieder geval dat er nog hoop is en dat deze persoon nog wel kan bewegen, maar het om allerlei redenen niet voldoende doet. Om wat voor reden ook (geen zin, geen tijd, geen kans) deze persoon komt niet toe aan een minimale hoeveelheid beweging.

De statische beweger kan met een kleine hoeveelheid beweging per dag al een enorm verschil maken. De gezondheidswinst is groot. Het is het beste om dat enigszins op te bouwen, want in dit geval gaat het om mensen die niets of niet veel gewend zijn. Lift nemen? Ben je nu helemaal gek geworden? Lopen? We hebben toch een auto? Georganiseerde sport is meestal niets voor hen. Ze gaan één, hoogstens twee keer, en hebben het dan wel weer gezien.

#### **B: De beweger die het wel wil maar er niet toe komt**

Heb je zes tot tien keer de b aangekruist, dan hebt je behoefte aan wat meer discipline. Vroeger op school vond je gymnastiek altijd een leuk vak. Het kwam er gewoon steeds minder van. Je wilt structuur. Een kapstok. Je bent echter misschien ook niet het type dat zich graag bij een

sportvereniging aansluit, maar je houdt in principe wel van lichaamsbeweging. Je bijvoorbeeld een wandelprogramma voor jezelf moeten bedenken. Dan afspraken maken met je partner of een vriend om ze samen te maken. Eerst die in de provincie, dan de lange afstandspaden lopen. Je kunt je zelf doelen stellen en zeker als je het met iemand samen doet kun je afspreken dat je geen excuses van elkaar accepteert bij afzeggen.

**C: De beweger die een zetje nodig heeft**

Heb je zes tot tien keer de c aangekruist dan ben je iemand voor georganiseerde sport in een club, via een sportschool, of wat dan ook. In dit geval gaat het om mensen die een enorme drempel over moeten. Zij zouden erbij gebaat zijn als ze een verplichting hebben elke week op het zelfde tijdstip te verschijnen op een sportclub omdat andere mensen daar op ze wachten. Of omdat ze hun abonnementsgeld hebben overgemaakt en het zonde is om dan niet naar de sportschool te gaan.

## **Bijlage Zelftesten: Hoe beweeg en eet jij 10 redenen waarom bewegen belangrijk is?**

Antwoord:

### **Bewegen voorkomt overgewicht**

Bewegen verhoogt de stofwisseling (via spieropbouw en vetafbraak), een belangrijk wapen in het voorkomen en het bestrijden van overgewicht. Vandaar de uitspraak: "Het beste dieet is een dieet met een flink portie beweging."

### **Bewegen kan stress, angst en depressie verminderen**

Wie beweegt, bouwt de opgehoopte stresshormonen op natuurlijke wijze af. Je kunt dus letterlijk de 'stress uit het lijf lopen'. Bewegen heeft ook invloed op de mentale gezondheid. Actievelingen zitten lekkerder in hun vel.

### **Bewegen kan kanker voorkomen**

Voor sommige vormen van kanker (dikke darmkanker, borstkanker) is het preventieve effect van voldoende bewegen bewezen.

### **Bewegen is goed voor je hart**

Hart- en vaatziekten behoren tot één van de grootste doodsoorzaken in het westen. Van een zwakke biceps sterf je niet, van een zwakke hartspier wel. Vooral duursporten (wandelen, joggen, lopen, fietsen en zwemmen) zijn de ideale bondgenoten van het hart.

### **Bewegen kan osteoporose voorkomen**

Vanaf je 35ste worden je beenderen kwetsbaarder. Stilzitten versnelt dit proces. Bewegen houdt je beenderen, spieren en gewrichten stevig, soepel en in conditie.

### **Bewegen kan diabetes voorkomen**

Beweging zorgt er voor dat glucose beter kan doordringen in de cellen. Zo helpt bewegen bepaalde vormen van diabetes voorkomen. Maar ook diabetespatiënten hebben baat bij sport, wanneer dit onder verantwoorde omstandigheden gebeurt.

### **Bewegen is goed voor uw longen**

Bewegen houdt je longen en ademhalingspijpen in conditie. Ook astmapatiënten hebben baat bij beweging.

### **Bewegen is goed voor je sociale leven**

Het is vaak leuker en meer motiverend om samen met anderen te sporten. Bewegen levert vaak sociale contacten op. Dit helpt om bewegen langer vol te houden.

## **Bijlage Zelftesten: Hoe beweeg en eet je? 10 tips voor meer bewegen**

Wat kun je doen om aan uw dagelijkse portie beweging te komen?

### Tip 1

Maak tijdens de lunchpauze een korte wandeling. Combineer die eventueel met boodschappen die je lopend in de buurt kunt doen.

### Tip 2

Klussen in en om het huis behoort ook tot de categorie bewegen. Tijdens het ramen wassen verbrand je ongeveer 120 calorieën (per 30 minuten).

### Tip 3

Haal bij de VVV wandelroutes rond en door uw woonplaats. Je ontdekt op deze manier je eigen woonomgeving opnieuw en beweegt meer.

### Tip 4

Probeer 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 je werk.

### Tip 5

Zo voer je een buikspieroefening goed uit:

Trek niet aan je nek, leg je handen achter je oren en duw je ellebogen naar buiten.

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 te verbeelden dat je je navel intrekt.

### Tip 6

Heb je geen sportverleden of slechts een korte tijd gesport, maar je wilt wel gaan bewegen? Kies dan een bewegingsactiviteit die je graag doet en ga samen met een familielid, vriend(in) of kennis bewegen. Want zeg nou zelf, samen bewegen is toch veel gezelliger?

### Tip 7

Beweeg mee met het tv programma 'Nederland in Beweging'. Iedere werkdag, Wil je ook op andere momenten van de dag bewegen? Bestel dan de dvd.

### Tip 8

Zet elke dag 10.000 stappen. Vergeet hierbij niet dat tuinieren, poetsen en boodschappen doen ook fysieke activiteiten zijn. Bestel een stappenteller om de stappen te meten. Of zet een stappenteller op je telefoon aan.

### Tip 9

Houd je van muziek en bewegen? Dan is dansen misschien iets voor jou! Er zijn verschillende stijlen van dansen, bijvoorbeeld linedance, griekse dans, stijldans en freestyle

### Tip 10

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

## Bijlage Zelftesten: Hoe beweeg en eet je? Hoeveel moet ik bewegen om die calorieën weer kwijt te raken?

Hoeveel verbrand je eigenlijk als je sport? Hieronder een tabel, met daarin het aantal calorieën dat je verbrandt wanneer je sport.

<b>Beweging:</b>	<b>Tijd:</b>	<b>Aantal calorieën:</b>	<b>Voedsel:</b>
Aerobics	30 minuten	297 calorieën	1 hotdog
Basketbal	30 minuten	405 calorieën	100 g. pure hagelslag
Biljarten	30 minuten	87 calorieën	100 g hachee
Boodschappen doen	30 minuten	94 calorieën	100 g Hüttenkäse
Fietsen	30 minuten	267 calorieën	100 g hartige taart
Dansen	30 minuten	180 calorieën	100 g hamlappen
Golven	30 minuten	120 calorieën	100 g heilbot
Handbal	30 minuten	418 calorieën	1 punt appeltaart met candere
Joggen	30 minuten	298 calorieën	100 g haring
Paardrijden	30 minuten	81 calorieën	100 g haverhoutpap
Seks	30 minuten	115 calorieën	100 g mager gekookte ham
Squash	30 minuten	415 calorieën	1 punt appeltaart met candere
Steps	30 minuten	354 calorieën	100 g halvarine
Stofzuigen	30 minuten	90 calorieën	250 g spinazie+100 g tomatensaus
Tennis	30 minuten	432 calorieën	100 g melk hagelslag
Voetbal	30 minuten	415 calorieën	50 g crème fraiche, yoghurt en Mon chou met aardbeien
Volleybal	30 minuten	270 calorieën	100 g hartige taart
Wandelen	30 minuten	150 calorieën	100 g huzarenslaatje
Zwemmen	30 minuten	333 calorieën	100 g hausmacher worst

## **Bijlage Zelftesten: Hoe beweeg en eet je? Zelftest type eter**

Wat voor type eter ben jij? Beantwoord de volgende vragen, tel het aantal a'tjes, b'tjes en c'tjes en ontdek welk type eter je bent.

1. Hoe vaak in de week eet je buiten de deur? Vergeet daarbij niet zowel ontbijt, lunch, brunch als avondeten mee te rekenen. Eten bij de bedrijfskantine hoort bij buiten de deur eten.

- a. Drie tot vijf keer per week.
- b. Meer dan vijf keer per week.
- c. Eén of twee keer per week.

2. Ben je je bewust van het aantal calorieën dat je per dag binnen krijgt?

- a. Geen idee.
- b. Een beetje.
- c. Zeer bewust.

3. Ben je iemand die dingen vooruit plant of ben je flexibel en ga je mee met de stroom?

- a. Met de stroom mee.
- b. Als het even kan plan ik.
- c. Planning is mijn sterkste kant.

4. Denk je dat je al de voedingsproducten die de meeste calorieën bevatten uit je dieet weg laat?

- a. Ik heb er niet echt op gelet.
- b. Een beetje.
- c. Absoluut.

5. Lees je de labels op de voedingsmiddelen?

- a. Soms.
- b. Kan me er niet druk over maken.
- c. Altijd.

6. Hou je ervan zelf thuis te koken?

- a. Als ik tijd heb.
- b. Niet echt.
- c. Ik ben er gek op.

7. Hou je ervan om informatie over de voeding die je eet in boeken, brochures, de krant, maandbladen, weekbladen of op het web op te zoeken en te lezen?

- a. Kan me er niet druk over maken.
- b. Soms.
- c. Ik hou ervan.

8. Hoe vaak eet je fastfood?

- a. Een paar keer per week.
- b. Iedere dag.
- c. Soms of nooit.

9. Hou je ervan om nieuwe voedingsmiddelen te proberen en nieuwe recepten uit te voeren?

- a. Een beetje.
- b. Niet echt.
- c. Absoluut.

10. Hoe uitgebalanceerd zijn je maaltijden?

- a. Een beetje
- b. Erg.
- c. Geen idee.

### **De ongezonde eter**

Heb je zes tot tien keer een a aangekruist dan moet je echt anders gaan eten. Dat betekent dat je bepaalde voedingsmiddelen uit je dieet weg moet laten en vervangen door betere producten. Anders zul je waarschijnlijk nooit afvallen.

Voor alle mensen die last hebben van overgewicht geldt dat ze een probleem met de energiebalans hebben en dat het met een andere leefstijl moet worden aangepakt. In het geval van de ongezonde eter gaat het om een leefstijl waarbij men moet leren anders te gaan eten. Zeker niet minder lekker. Het is zaak om vooral te leren wat gezonde voeding is en in de komende tijd zul je als je je gewicht onder controle wilt krijgen moeten leren welke voedingsmiddelen je beter uit je dagelijks voedselpatroon weg kunt laten en welke je zou kunnen vervangen door voedingsmiddelen die een minder grote invloed hebben op een verkeerde energiebalans.

Het spreekt voor zichzelf dat je tegelijkertijd ook verstandig handelt als je meer gaat bewegen en je bijvoorbeeld besluit om wat meer te lopen of te fietsen of je aanmeldt bij een sportclub. Nadruk bij de ongezonde eter ligt echter op het leren gezonder te gaan eten.

### **De veeleter**

Heb je zes tot tien keer een b aangekruist, dan eet je in principe goed, maar moet je van alles wat minder nemen. De *Amerikaanse Hartstichting* adviseert om van alles 75% te gebruiken. Dat is geen slecht idee. Gewoon je gevulde koek in vieren snijden en één deel wegdoen (of bewaren voor de volgende dag) en drie boterhammen in plaats van vier.

Bij de veeleter valt er met onderwijs in wat gezond eten is, wat minder winst te behalen. Natuurlijk gaat het meestal om een combinatie van factoren. Als echter duidelijk is dat je precies weet wat gezond is en wat je moet doen om je gewicht onder controle te houden, dan heeft het minder zin iemand intensief te begeleiden in het aanleren van betere voedingsgewoontes. Dan zijn er andere manieren om de voedingsbalans op juiste wijze te herstellen. Dan is het bijzonder de moeite waard om wat meer te gaan bewegen, zeker als je al niet zo veel aan beweging doet. Een klein beetje meer lichamelijke activiteit kan dan al bijzonder veel effect hebben.

Je hebt vooral behoefte aan tips over gewichtscontrole en over hoe je het op de lange termijn volhoudt.



**De eter die het alleen niet redt**

Heb je 6 tot keer een c aangekruist dan heb je hulp nodig, want dan eet je waarschijnlijk te veel en dan ook nog ongezond voedsel en eigenlijk kan het je ook niet zo veel schelen. Dan zit het probleem in je hoofd. Accepteren dat je te zwaar bent en daarmee ook aanvaarden dat je aanzienlijke risico's loopt om diabetes type 2 op te lopen op een leeftijd waarop je er nog lang last van zult hebben en om je eerste infarct of beroerte twintig jaar eerder te krijgen dan momenteel nog gebruikelijk is. Elke keuze wordt gerespecteerd.

## Bijlage Zelftesten: Hoe beweeg en eet je? Gezond eten

Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de 5 regels van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

1. Eet gevarieerd.
2. Eet niet te veel en beweeg.
3. Gebruik minder verzadigd vet.
4. Eet volop groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om.

De 5 vakken geven aan hoe je variatie aanbrengt. Gebruik daarbij de aanbevolen hoeveelheden als richtlijn.

### Verschillende voedingsstoffen

Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat het lichaam voldoende van alle voedingsstoffen krijgt. Eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf, zorgt voor een gezonde basis. Dat betekent: een ruime hoeveelheid brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, groente en fruit en twee keer per week vis. Dit wordt aangevuld met zuivel en vlees, eieren of vleesvervangers en margarine of bak- en braadproducten. Verder is voldoende vocht belangrijk.

Gezond eten levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Het vormt samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht. Dat zorgt weer voor een kleinere kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker.

### Extra's

Voedingsmiddelen zoals sauzen, snacks, koek, snoep en gebak zijn niet opgenomen in de Schijf van Vijf. Dit is omdat deze producten al snel voor te veel calorieën zorgen. Bovendien zijn ze minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. We noemen deze producten dan ook 'extra's'. Gezond eten betekent dan ook: niet te veel van alles buiten de Schijf van Vijf.

Om de schijf van 5 te leren kennen kun je meer informatie vinden op:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

### Calorieën

De voedingsstoffen waar we het over hebben worden ook wel calorieën genoemd. Je lichaam moet voedingsstoffen hebben om te verbranden, die verbranding levert energie aan je lichaam. De hoeveelheid energie die in je eten zit noemen we het aantal calorieën. In bijvoorbeeld suiker zitten heel veel calorieën, dat betekent dat je maar weinig suiker hoeft te eten om heel veel energie te krijgen. Als je lichaam te veel calorieën binnen krijgt gebruikt het de energie niet, maar slaat het op. Dat gebeurt in vet, vet is dus eigenlijk reserve energie. Als je veel calorieën eet, en maar weinig gebruikt, houdt je lichaam veel energie over. Het lichaam produceert veel vet, en je wordt dik. Er zijn twee manieren om dit te voorkomen, door meer calorieën te verbranden en door minder calorieën binnen te krijgen. Dat betekent dat als je wilt afvallen je minder calorieën moet eten, of meer moet sporten om de calorieën te verbranden.

Vaak is het moeilijk om te raden hoeveel calorieën iets bevat, daarvoor kun je gebruik maken van de tussendoortjesvergelijker

<http://www.orthouniek.nl/uploadedfiles/Ola-tussendoortjes-vergelijker2.pdf>

Op de volgende site kunt u zien hoeveel je moet bewegen

<http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-wil-bewegen.html>

Om te ontdekken of je een goed gewicht hebt kun je naar de volgende site:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht.aspx>