

Leefstijlcoach Marianne Hak van praktijk Ik wil in balans komen:

“Wandelen is een topmedicijn!”

Onderzoek toont aan dat investeren in een leefstijl met voldoende beweging loont! De kwaliteit van je leven verbetert, je bent minder vaak ziek, hebt meer energie, je bent beter bestand tegen stress, je ziet er beter uit en je verouderd minder snel.

“Voldoende lichaamsbeweging en sport in het bijzonder heeft vier grote voordelen: het is goed voor je gezondheid, het is onmisbaar om op gewicht te blijven, het vergroot je belastbaarheid. Bovendien maakt sporten blij, omdat je lichaam endorfine en dopamine aanmaakt, hormonen die een goed gevoel geven,” vertelt leefstijlcoach Marianne Hak van praktijk [Ik wil in balans komen](#) in Waddinxveen

“Het gaat erom dat je een sport vindt die bij je past. Voor de één is het voetballen op zaterdagochtend, voor de ander een uur spinning op maandagavond en weer een ander gaat voor twee keer per week krachttraining. **Maar wandelen vinden heel véél mensen leuk en het is een prima manier om gezond te blijven!**”

Bewegen als medicijn

“Wandelen is een topmedicijn! Voor je spieren en je botten, voor hart- en bloedvaten, voor je longen, voor je hersenen, voor je darmen, tegen diabetes, tegen depressie, tegen slapeloosheid, tegen overgewicht en zelfs tegen bepaalde soorten van kanker... Dit 'wonder medicijn' is patentvrij en daarom spótgóedkoop, of beter gezegd: helemaal gratis! Ik zou zeggen: vermijdt het ziekenhuis, vermijdt de apotheek. Trek je wandelschoenen en aan en trek de natuur in!”

Bouwstoffen

“Voor herstel heb je bouwstoffen en voedingsstoffen nodig. Die voedingsstoffen zitten in het bloed en voor een optimale doorbloeding heb je voldoende beweging nodig. Door gebrek ontstaat degeneratie met als gevolg: het dunner worden van de spieren (atrofie), afbraak van spiervezels (sarcopenie), afname van de spierkracht, afname van de coördinatie van de gewrichten, stijvere gewrichten, dunner gewrichtskraakbeen, overgevoeligheid voor onder andere pijnprikkels, afname van de belastbaarheid en functieverlies.

Voldoende bewegen daarentegen vermindert o.a. depressiviteit, gewrichtsklachten, overgewicht, rugpijn, stress, hoge bloeddruk, benauwdheid, astma, hoofdpijn en zelfs vermoeidheid! Ook bij mensen met diabetes is bewezen dat een aanpak zonder bewegen op lang termijn weinig succes heeft en leidt tot meer medicijn gebruik en meer hartinfarcten. Dus: blijf in beweging, dagelijks. Bouw het rustig op. Zoek een beweegactiviteit dat bij jou past. Als je onzeker bent over wat je wel en niet kunt, sport of beweeg dan onder goede begeleiding!”



Over Marianne Hak

Marianne Hak is leefstijlcoach, aangesloten bij de landelijke organisatie Gezond & Welzijn met een missie

(www.gezondenweldoen.nl) . Zij begeleidt mensen persoonlijk of via e-coaching naar een blijvend gezond gewicht en een gezonde leefstijl. Marianne is wat afvallen betreft ervaringsdeskundige. “Ik heb jarenlang heel veel moeite moeten doen om het gewicht te bereiken wat ik nu heb. In 2004 woog ik 148

kilo en was ten einde raad. Ik ben toen geopereerd en heb een maagband

gekregen. Maar ook die gaf geen garantie dat ik niet weer aan zou komen. Uiteindelijk ben ik in 2010 begonnen met meer bewegen en een gezondere leefstijl. Toen vlogen de kilo's er in rap tempo af!”

Voor meer informatie zie: www.ikwilinbalanskomen.nl of mail naar Marianne Hak via marianne@ikwilinbalanskomen.nl