

## INHOUDSOPGAVE

	Inleiding .....	7
	Overtuigende feiten, cijfers en de voor(oor)delen van wandelen .....	15
	Het geheim van meer stappen .....	47
	De vele voordelen van wandelen op een rijtje .....	57
	Wandel je gelukkig .....	89
	Wandelen als levensstijl. Hoe begin ik daaraan? .....	109
	Eten naar je natuurlijke gewicht .....	133
	Spierversterking en stretching .....	147
	De praktische kant van wandelen .....	181
	Jouw wandelplan .....	199
	<i>Beginner</i> .....	200
	<i>Intermediate</i> .....	206
5	<i>Gevorderd</i> .....	212
	Afsluiter .....	221
	Dankwoord .....	224
	Bronnenlijst .....	228

mijn drukke leven paste. Het viel me ook op dat ik niet de enige was die hier behoefte aan had. Dat ondervond ik door de vele reacties die ik kreeg na voordrachten over mijn haarboek, waarbij altijd weer de vraag kwam: “Hoe doe jij dat toch? Gezond zijn, zo veel energie hebben en slank blijven? Wat is jouw geheim?” Dit was precies hoe ik aan mijn eerste boek begonnen was: ik had haarproblemen en zocht naar een oplossing, die ik daarna met iedereen deelde. Van kind af aan wilde ik al de wereld een beetje mooier maken en iedereen helpen. Opnieuw stootte ik op iets dat ik kon helpen oplossen: slank en fit blijven met een methode die naadloos past in onze drukke levensstijl.

Wat ik voor mezelf deed, begon ik nadien uit te testen op anderen: eerst gratis en later als betalende coaching. Ik ondervond dat mijn methode werkte voor iedereen, zelfs voor de non-believers. Ik zeg het vaak tegen mijn volgers op sociale media: *‘Ik ben maar een gewone madam, net zoals jullie, met een overwegend sedentair leven. Ik loop niet de hele dag in sportkleden rond en mijn keuken is geen professioneel restaurant dat Instagramwaardige gerechten op tafel tovert.’* Omdat ik ook zelf professioneel druk bezig was met mijn haarborstelmerk en mijn prille coachingactiviteiten, was ik in feite mijn eigen doelpubliek en wist ik perfect dat dit gewoon werkte. Het was zo simpel dat ik soms zelf niet kon geloven hoe effectief het was! Daar getuigen de vele succesverhalen in mijn Facebookgroep, maar ook van vrienden en klanten die ik coach, van.

Maar wie denkt dat dit een wandelboek is dat je zal motiveren om elk weekend je wandelschoenen aan te trekken, slaat de bal mis. Mijn methode is een levensstijl. Ik zal jullie niet aanzetten om te “gaan” wandelen. Nu denk je vast, o, waarom zou ik dit boek dan lezen? Wel, dat is precies wat ik je wil aantonen: je “moet” niets en je hoeft niet te “gaan” wandelen om gezond en fit te zijn. Gooi dit boek dus alsjeblieft niet meteen bij het oud papier, maar geef me de

kans om je te overtuigen, net zoals de vele anderen die al overtuigd zijn van mijn methode.

Mijn methode bestaat uit 3 pijlers:

- ☞ wandelen en meer stappen zetten;
- ☞ gezonde en pure, maar vooral lekkere en eenvoudige gerechten maken;
- ☞ spierversterkende oefeningen doen die zacht, maar effectief zijn.

Wandelen is een belangrijk onderdeel van mijn methode, de basispijler zelfs en een heel effectief middel om ons sedentaire bestaan te doorbreken. We worden ziek van het stilzitten! Alles om ons heen wordt steeds meer geautomatiseerd. We hoeven zelfs niet meer uit de zetel te springen om de lichten in de kamer te dimmen en de lift en de auto brengen ons ook perfect naar waar we moeten zijn zonder de lekker ouderwetse benenwagen. De cijfers liegen er niet om, meer en meer mensen wereldwijd hebben een veel te hoog gewicht, met alle mogelijke gevolgen van dien: hartproblemen, diabetes, mentale problemen, verlies van levensenergie en -kwaliteit, kanker, vaatziekten, verminderd libido, osteoporose, relatieproblemen, snurken, slaapproblemen, depressie...

Dat we van stilzitten dik, ongezond en futloos worden, weten de meesten van ons diep vanbinnen eigenlijk wel. Maar wist je dat stilzitten ook vergaande gevolgen heeft voor onze mentale gezondheid, zeker in tijden waarin we overstelpt worden door te veel prikkels? Op het moment dat ik dit boek schrijf, komt daar ook nog eens dat nare virus bovenop, dat de hele wereld in zijn greep heeft en voor iedereen een extra mentale uitdaging betekent. Ik merk de laatste maanden bij mezelf, in mijn omgeving en ook bij de mensen die ik coach, dat velen op de rand van een mentale inzinking staan. Ligt dat aan de impact van COVID-19? Misschien... maar vaker is

# Overtuigende feiten, cijfers en de voor(oor)delen van wandelen

## Wandelen: de vooroordelen.

Het woord zegt het zelf: “voor”-oordelen, dat is oordelen VOOR je iets een kans geeft. Ik daag je uit om verder te lezen. Laat me je overtuigen...

Toen ik jonger was, ging ik graag joggen. Je kent het wel: drukke dag gehad, oortjes in, Lady Gaga of Madonna op en stoom aflaten. Ik vond het fantastisch. Maar met de jaren merkte ik dat ik na een pittig rondje joggen meer en meer last kreeg van mijn onderrug en dat een oude kwetsuur die ik opliep aan mijn linkervoet door een dodehoekongeval met mijn fiets, weer opspeelde, waardoor ik vaker “door” mijn voet ging.

15

Het viel me ook op dat mijn benen in de periode dat ik veel ging joggen, zwaarder werden. Vooral mijn kuiten en bovenbenen werden steviger, waardoor ik heel wat broeken en laarzen niet aan kon doen. (Dat lag natuurlijk ook wel aan de mode die onze mooie vrouwenlichamen in krappe low-waist, skinny broeken wil wurmen... Niets voor mijn lijf.) Toen mijn dochter nog klein was, gebruikte ik haar vaak als excuus om niet te lopen. Wandelen met een sportieve buggy of een comfortabele draagzak was ideaal om allebei een frisse neus te halen en vitamine D te tanken in de frisse buitenlucht.

Lopen gaf me ook meer spataders, iets waar ik ondanks mijn actieve levensstijl al op jonge leeftijd mee sukkelde. De dermatoloog bij wie ik daarvoor in behandeling was, bevestigde die theorie en zette me aan het nadenken op langere termijn: ik wilde later ook nog in shorts en badpak kunnen rondlopen zonder nog meer ontsierende adertjes.

Ik ging vroeger lopen, maar stelde het volgende vast:

- ☞ In mijn kuiten en bovenbenen kreeg ik sterk ontwikkelde spieren, met een *bulky* lichaam en broeken die spanden aan de kuiten tot gevolg.

- ☞ Toen ik een kind kreeg, had ik minder tijd, maar wandelen kon ik altijd en overal doen en mijn baby kon mee.
- ☞ Ik kreeg ook meer spataders van het lopen. De huidarts gaf me het advies om te gaan wandelen.
- ☞ Ik zag de impact van lopen op de knieën van vele lopers.

Met een slimme aanpak en de juiste wandelmethode kan je, zoals ik al zei in de inleiding:

- ☞ gewicht verliezen;
- ☞ slankere benen krijgen;
- ☞ aan conditie winnen;
- ☞ stress verminderen;
- ☞ meer energie krijgen.

En dit zijn maar enkele van de voordelen van wandelen. Voor mij en vele anderen is het grootste voordeel bijna altijd: slank en fit worden en blijven. En dat kan perfect met wandelen. Je hoeft helemaal geen marathon te lopen of uren in de fitnesszaal door te brengen. Als je het een kans geeft, zal het effect van een dagelijkse wandeling en meer stappen zetten in het algemeen je verbazen.

Het maakt niet uit wat voor lichaamstype jij hebt, ook jij kan fitter en slanker worden door te gaan wandelen. Als je dit wandelplan bovendien combineert met enkele slimme, spierversterkende oefeningen die inwerken op de diepere spierlagen (en je er slanker laten uitzien) en als je een paar kleine aanpassingen doet aan je eetpatroon en gezonder gaat eten, dan word je niet alleen fitter en slanker, maar bruis je ook van de energie en gaat je gezondheid er met rasse schreden op vooruit.

16

17

## Is deze methode iets voor mij?

Is dit boek iets voor jou? Dat kan ik niet in jouw plaats bepalen, maar er is een reden waarom je net dit boek uit het rek nam. Laat me je enkele redenen geven om verder te lezen:

- ☞ Ben je die extra kilo's ECHT BEU? Wil je gewicht verliezen?
- ☞ Sta je te puffen als je een klein spurtje moet doen om je trein te halen of achter je hond (of die knappe vent/griet) aan te hollen? Wil je daar iets aan doen?
- ☞ Wil je wel meer bewegen, maar heb je geen zin om elke week tijd te verliezen door naar een sportclub te gaan? Wil je een sport die je echt overal en altijd kan doen?
- ☞ Wil je een programma volgen dat je echt kan volhouden op lange termijn?
- ☞ Wil je meer energie voor het nastreven van je dromen, voor al wie je liefhebt, voor je werk...?
- ☞ Heb je net als ik last van rugpijn, waardoor lopen geen gezonde optie meer is?
- ☞ Heb je knie- of heupproblemen door ouderdom of overgewicht en is joggen te intensief?
- ☞ Maak je je zorgen over je gezondheid?
- ☞ Kreeg je van de dokter het advies om meer te bewegen en een gezondere levensstijl aan te vatten, maar weet je niet hoe je dat kan doen?

Wat zijn jouw redenen om verder te lezen en in dit wandelprogramma te vliegen? Schrijf ze neer op een leuke post-it en hang die goed zichtbaar op je badkamerspiegel. Het neerpennen van je redenen zal je helpen om in actie te schieten.

Ik wil aan dit wandelprogramma beginnen, omdat ik:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oké, dit is al een eerste grote stap om met me mee te gaan wandelen. Nog niet zeker? Slaap er dan een nachtje over en neem deze quote van Henry Ford mee in je dromen: *'If You Always Do What You've Always Done, You'll Always Get What You've Always Got.'* Genoeg redenen gevonden om mijn methode een kans te geven? SUPER! *Let's get cracking!*

18

Hoe zit dit boek in elkaar? In het eerste deel geef ik je heel wat feiten en cijfers achter wandelen. Ik vind het belangrijk dat je wat meer weet over de voordelen van wandelen, omdat die cijfers je zullen motiveren om je stapschoenen aan te trekken. Daarna leg ik uit wat mijn methode inhoudt en hoe je er je nieuwe levensstijl van maakt.

## WAT IS WANDELEN?

Wandelen is niet hetzelfde als hardlopen of joggen, maar een getraind wandelaar wandelt vaak met dezelfde snelheid als sommige hardlopers. Als je wil gaan hardlopen, prima! Het is mogelijk dat je, als je consequent mijn wandelmethode volgt, op een punt komt dat je misschien zin hebt om te gaan hardlopen en er ook fysiek klaar voor bent. Maar dit is een boek over wandelen en ons hoofddoel is om meer te wandelen.

Wat is nu precies het verschil tussen die twee schijnbaar vergelijkbare vormen van lichaamsbeweging? Wandelen onderscheidt zich over het algemeen van hardlopen doordat een voet altijd in contact blijft met de grond. Hardlopen begint vanaf het moment dat beide voeten bij elke stap van de grond zijn.

Tussen wandelen en hardlopen kun je ook powerwalking en speedwalking vinden.

19

Hieronder zie je een overzicht van verschillende manieren van wandelen en de gemiddelde wandelsnelheid:

Kuieren	<3,2 km/uur	Rustig wandelen, etalages kijken, hier en daar 'ns stoppen om een praatje te maken
Normaal wandeltempo	Gemiddeld 5 km/u	De gemiddelde wandelsnelheid waarmee de meeste mensen stappen om bv. te voet naar het werk of de stad te gaan

en waarschuwt je zodra je je in de gevarenzone bevindt. Ik vind het belangrijk dat je je eigen cijfers kent en dat je zwart op wit weet waar je staat. Het is vaak erg confronterend en er volgen soms traantjes als we die oefening doen, maar het moet om je de ernst van de situatie te laten inzien. Overgewicht is immers niet “gewoon” een kledingmaatje meer.

### Wat is een “gezond” BMI?

In de onderstaande tabel zie je wat een gezond BMI is, nl. tussen 18,5 en 24,9.

Bereken met behulp van de volgende formule je eigen BMI:

gewicht  
(lengte in meter × lengte in meter)  
Of anders uitgedrukt:  $BMI = (kg/m^2) =$   
lichaamsgewicht (kg) / kwadraat van de lengte (m<sup>2</sup>)

26

Hier is een voorbeeld:

Rita is 52. Ze weegt 91 kg en meet 1,70 m.

Ze berekent haar BMI:

$$91 / (1,70 \times 1,70) = BMI \text{ van } 31,5$$

Als Rita wil weten in welke BMI-categorie ze zich bevindt, dan kijkt ze hieronder in de tabel. Conclusie: Rita bevindt zich in de categorie “obesitas”, wat ernstige gevolgen heeft voor haar gezondheid en levenskwaliteit.

OMSCHRIJVING BMI-KLASSE	BMI (KG/M2)
Ondergewicht	< 18,5
Normaal gewicht	18,5 – 24,9
Overgewicht	25 – 29,9
Obesitas	30 – 40
Morbide obesitas	> 40

Het is belangrijk dat je je BMI kent. Als oefening bereken je je eigen BMI. Gebruik daarvoor de onderstaande tabel en noteer je huidige cijfer, maar ook het cijfer dat je in een gezonde categorie zou brengen. Om je te helpen maakte ik een handige calculator-tool op mijn website ([www.takeyourtime.com](http://www.takeyourtime.com)), waarmee je makkelijk je BMI kan berekenen. Bij “omschrijving” schrijf je bv. ondergewicht of obesitas.

27

MIJN HUIDIGE GEWICHT	MIJN HUIDIGE BMI	OMSCHRIJVING HUIDIGE BMI
MIJN IDEALE GEWICHT	MIJN IDEALE BMI	OMSCHRIJVING IDEALE BMI

### Een kanttekening bij BMI.

BMI is een goede indicator, maar zegt niets over waar het vet in je lichaam opgeslagen zit. Dat is nochtans ook een belangrijke indicator en cruciaal voor je gezondheid. Ik ga hier verderop dieper op in. Ook je spiermassa kan je BMI beïnvloeden. Krachtsporters bijvoorbeeld zitten volgens de tabel vaak in een te hoge BMI-klasse omwille van het gewicht van hun spieren. Opgelet: zie dit niet als een excuus voor jezelf als je “gewoon” wat gespierder bent, om te zeggen dat alles oké is. Gezondheid is meer dan alleen spieren en vaak zijn de gewichtsheffers met de “opgeblazen” spieren in de fitness heus niet zo gezond als ze denken te zijn en al helemaal niet als ze allerlei shakes en pillen naar binnen werken!

### Buikvet! Haal dat meetlint boven!

BMI is niet de enige indicator om te beoordelen of je een gezond lichaamsgewicht hebt of niet, want het beoordeelt niet hoe het vet in je lichaam verdeeld is. Het gevaarlijkste vet is visceraal vet, dat je lichaam opslaat rond je organen in de buikstreek. De taille-heup-ratio (THR) is een belangrijke voorspeller van wie hartaandoeningen, kanker, diabetes type 2 of een beroerte kan krijgen. Volgens *The Fast Diet* van Dr Mosley & Spencer hangt je tailleomvang namelijk nauw samen met de hoeveelheid visceraal vet, dat op zijn beurt weer ontstekingen veroorzaakt en het risico op ziekte verhoogt. In *You on a diet* schrijft Michael Rozen dat het de belangrijkste indicator van sterfte gerelateerd aan overgewicht is. THR meet de verhouding tussen je middelomtrek en je heupomtrek en hoeveel vet er wordt opgeslagen op je middel, heupen en billen. Het kan dus best zijn dat iemand met een schijnbaar gezond BMI een gevaarlijk hoog percentage visceraal vet heeft. Onderzoeker en dokter Michael Mosley noemt zo iemand in een van zijn boeken een TOFI: nee,

geen TOFFEE, maar wel “Thin on the Outside, Fat on the Inside”, dus iemand die een te hoog visceraal vetgehalte heeft. Dit zijn de mensen die slank lijken en zomaar mogen eten wat ze willen, maar in werkelijkheid niet zo gezond zijn als ze eruitzien. Die term is me altijd bijgebleven en geeft mij ook die drive om niet gewoon slank te zijn, maar om gezond slank te zijn en te blijven.

Wil je jouw THR berekenen, dan kan je dit professioneel laten doen, zodat je precies weet hoeveel visceraal vet jij hebt.



#### Hoe bereken je thuis je taille-heup-ratio?

- ☞ Sta rechtop.
- ☞ Meet de omtrek van je middel ter hoogte van je navel. Niet valsspelen! Dit is je tailleomtrek. Noteer de omtrek hier:

.....

- ☞ Meet vervolgens de omtrek rond het grootste deel van je heupen - het breedste deel van je billen dus. Dit is je heupomtrek. Noteer dit getal hier:

.....

- ☞ Deel nu je tailleomtrek door je heupomtrek. Dat is je THR.

- ☞ Tailleomtrek / heupomtrek =

.....

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) bedraagt een gezonde ratio:

- ☞ 0,90 of minder voor mannen
- ☞ 0,85 of minder voor vrouwen

Houd in de toekomst dus ook deze factor in de gaten wanneer je je voortgang evalueert. Hoe dichter bij een gezonde ratio, hoe beter voor je algehele gezondheid. Laat dit voor jou een motiverende factor zijn om gezond te blijven en je dromen na te jagen!

### De gevolgen van overgewicht.

De gevolgen van een beetje overgewicht worden vaak onderschat. Het is heus wel meer dan gewoon een grotere kledingmaat. Ik snap het wel, het is zo gemakkelijk om lekker comfortabele kledij te kopen, zodat we niet geconfronteerd hoeven te worden met het sluipende gevaar van overgewicht. We maken onszelf wijs dat we er best leuk kunnen uitzien zonder het perfecte maatje. Ik heb het echter niet over het zogenaamde perfecte modellenmaatje, de six-pack of de wespentaille en ik zeg hiermee ook niet dat je, als je momenteel te zwaar bent, niet mooi bent of minderwaardig. Het is niet mijn bedoeling om je te kwetsen. Ik heb het over ongezond overgewicht, een te hoog BMI, te weinig beweging, ongezonde voeding en een ongezonde buikomtrek. Veel van mijn cliënten en volgers op sociale media worden zich pas bewust van de ernst van de zaak wanneer ze geconfronteerd worden met de harde feiten en cijfers. Dit is voor velen vaak een moeilijk moment en er vloeit meestal ook een traantje. Ik vind het echter belangrijk dat ze de ernst inzien van de situatie en het niet wegwijsen als: 'Ach, een pondje meer is toch gezellig.' Dat overgewicht verhindert hen om het leven te leiden dat ze verdienen. Een leven waarin ze boordevol energie zitten om hun dromen te verwezenlijken en er ook met volle teugen van kunnen genieten wanneer ze die bereikt hebben.

Dit is het lijstje van gevolgen die ik tijdens workshops en met mijn cliënten overloop, in de hoop dat hun ogen opengaan en ze inzien dat het vijf na twaalf is.

De gevolgen van overgewicht en een ongezonde levensstijl:

- ☞ Hartproblemen
- ☞ Verminderd libido
- ☞ Depressie
- ☞ Diabetes
- ☞ Kortademigheid
- ☞ Slaapproblemen (bv. apneu)
- ☞ Snurken
- ☞ Verlies aan levenskwaliteit, omdat je niet meer alles kan doen
- ☞ Osteoporose
- ☞ Weinig energie
- ☞ Relatieproblemen (een indirect, maar niet onbelangrijk gevolg van overgewicht)

30

31

Ook een verhoogd risico op kanker staat tussen de gevolgen van overgewicht. Volgens de *American Cancer Association* gaat het om verhoogde ERNSTIGE risico's. Ik zet met opzet het adjectief in drukletters, omdat ik wil dat het echt tot je doordringt.

Volgens een onderzoek uitgevoerd in opdracht van de *American Cancer Society* is overgewicht verantwoordelijk voor 11% van de kankers bij vrouwen en 5% bij mannen en vertegenwoordigt het 7% van de dodelijke kankergevallen. (Cijfers vs)

Volgens de *Stichting tegen Kanker* is er op basis van studies overtuigend bewijs dat een BMI hoger dan 25 en zeker hoger dan 30 in correlatie staat met verschillende kankertypes. Het risico is ook hoger bij mensen met een "gezond" BMI, maar bij wie de taille-heup-ratio niet binnen de gezonde marge valt, bij de zogenaamde TOFI's. Het is volgens de *Stichting tegen Kanker* dus van levensbelang om een gezond gewicht na te streven of te behouden en zo overgewicht en obesitas te voorkomen.





Mijn huidige gewicht = .....

Mijn streefgewicht = .....

Huidige gewicht – streefgewicht = ..... (= **A** Het aantal kilo's dat je kwijt wil)

1 kg lichaamsvet = 7000 calorieën (= **B**)

**C** = Het aantal calorieën dat je verbrandt per uur

Reken nu uit hoeveel dagen je moet wandelen om deze kilo's kwijt te raken:

☞ **A** × **B** = ..... (= **D** Het aantal calorieën dat je moet verbranden om je doel te bereiken)

☞ **D** : **C**

Resultaat = ..... (= **E** Het aantal dagen dat je 1 uur moet wandelen om dat gewicht kwijt te raken)

42

### Geen paniek, het kan sneller!

Laat de moed niet in de schoenen zinken bij het zien van dat aantal dagen. Lees verder, want met enkele slimme extraatjes kun je nog meer kilo's verliezen... Afhankelijk van je huidige lichaamsgewicht kan het calorieverbruik ook hoger zijn, wat betekent dat als je te zwaar bent, je de extra kilo's nog sneller zult verbranden. Je kan het resultaat versnellen door ook de andere pijlers van mijn methode te gaan toepassen:

- ☞ gezonde en lekkere voeding
- ☞ spierversterkende oefeningen en stretching

43

Een van mijn privécliënten van begin de vijftig raakte in iets minder dan 3 weken tijd 1 kg lichaamsgewicht kwijt, enkel en alleen door een avondwandeling te maken. Ze wandelde niet eens heel snel en niet altijd 60 minuten, omdat ze nog herstelde van een COVID-19-besmetting. Ze volgde ook niet eens alle andere aanbevelingen in mijn methode rond voeding en spierversterking en had het aantal calorieën ook niet verminderd. Hieronder vind je nog enkele getuigenissen van dames die ik begeleid.

*'Door lid te worden van de Facebook-groep van Lies en mee te volgen met haar methode is mijn BMI gezakt van 28,5 naar 24,3 en verloor ik zo'n 12 kg. De motiverende berichten van Lies en de andere groepsleden zorgen ervoor dat je elke dag wandelt. Ik voel me mentaal sterker en ben er fysiek op vooruit gegaan! Heel veel dank aan Lies: 'Yes we can!.'*

— Myrjam Jegers, Peer

*'Ik leerde Lies kennen via haar Facebook-groep en startte daarna met haar coachingstraject.*

*Lies wist een gevoelige snaar te raken, nl. diëten met het hart op de juiste plaats.*

*Ik had tal van mislukkingen achter de rug en vele methodes geprobeerd. Met extra kilo's en het gekende jojo-effect tot gevolg. Ik beseftte dat ik geen diëtist nodig had, maar wel wat Lies verwoordt: gezonder en anders gaan leven. Ik wilde blijvend gewicht verliezen en voelde dat de aanpak van Lies anders is. Daarom ben ik met haar in zee gegaan. Bij Lies krijg je het hele pakket: voeding, wandelen, bewegen en mindset. Dat laatste wordt vaak over het hoofd gezien en is een belangrijk element bij emo-eters.*

# Het geheim van meer stappen

## DE ZITZIEKTE: DE NIEUWE PANDEMIE?

Na analyse van het activiteitsniveau van 717.527 proefpersonen ont-hulde de Stanford University-studie dat het gemiddelde aantal stappen dat iemand elke dag, over de hele wereld, zet, 4961 stappen is, iets minder dan de helft van de aanbevolen dagelijkse 10.000 stappen. Deze gegevens zijn verzameld uit 700.000 smartphones in 111 landen wereldwijd, die 68 dagen lang het aantal dagelijkse stappen analyseerden.

Als ik de resultaten van België bekijk, dan zet de gemiddelde Belg tussen de 5000 en 5500 stappen, meer dan het globale gemiddelde van 4961 stappen, maar nog steeds veel te weinig. De VS doen het nog slechter, het land heeft dan ook een hoog aantal zwaarlijvigen. Een artikel gepubliceerd op de website van *Mayo Clinic* stelt zelfs dat de gemiddelde Amerikaan slechts 3000 tot 4000 stappen per dag zet of ongeveer 2,5 tot 3 kilometer!

47

Mijn hart breekt bij het zien van die dramatische statistieken, want overgewicht drukt echt een zware stempel op hoe je vandaag door het leven gaat en op de toekomst van je fysieke en mentale gezondheid.

Laten we even terugkeren naar een tijd waarin we nog wat meer moeite moesten doen om eten op tafel te zetten en niet eventjes snel naar de supermarkt konden rijden en daarna gewoon de microgolf aanzetten. We konden niet zomaar in de auto springen om naar het werk te gaan, maar moesten meer inspanning leveren. De was gebeurde nog met de hand en een veegborstel hield je huis stofvrij voor er sprake was van de stofzuiger of, nog erger, de stofzuigerrobot. Een doorsnee persoon zette per dag zo'n 15.000 à 20.000 stappen. Dat is ongeveer het VIJF-voudige van de gemiddelde Amerikaan en het VIER-voudige van de gemiddelde Belg. Ja,

lieve Belgen, klop jezelf maar niet te veel op de borst! Er is werk aan de winkel. Veel werk!

## DE GEVOLGEN VAN TE WEINIG DAGELIJKSE STAPPEN

Net zoals bij wandelen verbruik je bij het zetten van meer stappen, energie en verbrand je calorieën. Zet je op dagelijkse basis niet voldoende stappen, dan zal je dit geleidelijk aan beginnen zien op de weegschaal: langzaam maar zeker plakken die kilootjes eraan, met alle gevolgen van dien:

- ☞ energieverlies
- ☞ gezondheidsproblemen
- ☞ concentratieverlies op het werk en dus uiteindelijk productiviteitsverlies
- ☞ gewichtstoename
- ☞ mentale problemen

48

Weet je nog dat je je eerste auto kocht? Ik in elk geval wel. Ik was er zo fier op! Een kleine, zwarte Opel Corsa, die ik elke week mooi opblonk. Ik ruilde de fiets en mijn benenwagen meer en meer in voor een ritje met de auto, zelfs voor korte afstanden. Waar ik vroeger als student aangewezen was op de trein om een daguitstap te maken, deed ik dat nu met de auto. Resultaat: na een jaar plakten er ineens heel wat extra kilo's aan mijn lijf. Ik was zo'n 6 kilo bijgekomen! Ik voelde me ellendig. Herkenbaar?

## STAPPEN TELLEN... DE MAGISCHE 10.000 STAPPEN

Veel gezondheidsprogramma's van de overheid promoten het tellen van stappen om meer mensen te motiveren om 10.000 stappen per dag te doen. Het nummer is niet willekeurig gekozen. De Japanse onderzoeker dr. Yoshiro Hatano toonde aan dat 10.000 stappen per dag de gezondheid op lange termijn drastisch kunnen verbeteren. Helaas zijn zelfs die 10.000 stappen niet genoeg voor het bereiken van je natuurlijke gewicht. Ik heb gemerkt dat er meer nodig is om gewicht te verliezen en je ideale gewicht te behouden. In mijn methode leg ik de lat dan ook net iets hoger. Ik streef naar 15.000 stappen. "HELP," zeg je nu, "maar, Lies, die 10.000 is voor mij al een uitdaging, laat staan dat ik er 15.000 moet zetten." Geen paniek, blijf rustig verder lezen, dat komt helemaal goed. Als meer dan 2000 dames in mijn groep ervoor gaan, dan kan jij dat ook. Ik kan het niet vaak genoeg herhalen: ik ben een gewone madam, met dezelfde uitdagingen en excuses als jij, die mijn eigen goede voornemens kunnen saboteren.

49

## 15.000 STAPPEN ALS DOEL IN MIJN METHODE

Om 15.000 stappen per dag te halen moet de gemiddelde persoon ongeveer 2 uur wandelen. Dat is misschien haalbaar in het weekend, maar voor 99% van ons, met een modern, druk leven, is dat toch een beetje te ambitieus, ook voor mij. Je hoeft deze stappen echter niet alleen met wandelen te halen. Ook extra stappen doorheen de dag hebben een effect op je gezondheid.

Wandelen is één manier om je gezondheid te verbeteren en kiloottjes kwijt te raken, maar ook het aantal stappen dat je tijdens je dag zet, is belangrijk.

Waarom?

Elke stap die je zet, verbruikt energie. Bewegen doorheen de dag geeft je metabolisme een boost.

Je streefdoel voor een optimale gezondheid = 15.000 stappen per dag, het ideale aantal voor gewichtsverlies en -behoud.

Als je mijn methode volgt en het voorgeschreven minimale uur per dag wandelt, klok je sowieso al af op zo'n 7500 stappen. Het aantal stappen dat je zet tijdens 1 uur wandelen, is sterk afhankelijk van je lichaamsbouw en de grootte van elke stap. Opnieuw is ook hier mijn boodschap om gewoon te doen en niet te gaan overanalyseren.

Als je de som maakt van die gewandelde 7500 stappen en het gemiddelde aantal van 5000 stappen per dag dat we hierboven hebben besproken én je voegt wat meer activiteitsmomenten doorheen de dag toe, dan kom je gemakkelijk aan 15.000 stappen per dag. Goed op weg naar een gezond leven vol energie en een lager gewicht op de weegschaal.

“O my...! Dat lijkt me toch nog wel veel. Nu zit ik amper aan 3000 of 5000 stappen per dag. Hoe kan ik dat in vredesnaam bereiken? Dit klinkt als veel werk.”

Ik weet dat er in het begin dagen zullen zijn waarop je het moeilijk vindt om aan je stappen aantal te komen. Maar als je positief denkt en elke dag een beetje meer stappen probeert te zetten, dan kom je er wel. En ik beloof je dat er een dag komt dat wandelen en meer beweging gedurende de dag deel zullen uitmaken van je nieuwe leven en de nieuwe, slankere versie van jezelf. Het zal natuurlijk aanvoelen en je zult er net zo hard naar verlangen als naar

chocolade of chips. Een wandeling zal ook jouw geheime wapen zijn tegen “goestingskes”, want na een wandeling van zelfs maar 5 minuten heb je helemaal geen zin meer in die snack, maar grijp je eerder naar een kopje thee.

Er zijn zoveel slimme manieren om meer stappen in je dag te krijgen. Ik deel er hieronder alvast enkele om je letterlijk op weg te helpen. Nieuwe tips zijn ook altijd welkom, dus als je een geweldig idee hebt, laat het me dan weten, zodat ik het met anderen kan delen. Dit is ook precies wat ik in mijn Facebook-community doe: tips delen en elkaar motiveren! Samen zijn we sterk.

### Hoe kom je aan 15.000 stappen?

Eerst en vooral moet je ook hiervoor je eigen cijfers kennen. Eigenlijk is het helemaal niets voor mij om overal cijfers erbij te halen, want ik haat wiskunde en het is niet bepaald mijn sterkste kant. Een goede vriendin die me af en toe begeleidt bij mijn bedrijfsplannen, zegt altijd: “Waar zijn die cijfertjes?” Zonder cijfers weet je namelijk niet hoe je ervoor staat. Daarom maak ik in mijn workshops en met mijn klanten altijd wat rekensommetjes.

Hoeveel stappen zet je elke dag? Ik leg het uit met een voorbeeldje. Op een gewone werkdag met veel computerwerk en thuiswerk (dus zonder verplaatsing naar een andere werkplek) krijg ik op een dag soms maar 4000 stappen op de teller. Mijn streefdoel is 15.000 stappen. Ik moet dus nog ergens 11.000 stappen zien te vinden. Ik heb uitgerekend dat ik ongeveer 7000 stappen zet tijdens een wandeling van een uur.

$7000$  (stappen tijdens 1 uur wandelen) +  $4000$  (mijn normale dagelijkse stappen) =  $11.000$

Om optimaal gezond te zijn en mijn gewicht te behouden moet ik dus nog 4000 stappen zien te vinden.

50

51



## OEFENING

Reken het nu voor jezelf uit:

Aantal stappen dat ik zet tijdens 1 uur wandelen:

..... (A)

+

Mijn normale aantal stappen per dag: ..... (B)

=

Mijn dagelijkse stappen nu: ..... (C)

$15.000 - C =$  ..... (D) Dit is het aantal stappen dat ik vandaag nog moet vinden.

Reken uit hoeveel stappen jij zet in een uur: schrijf de beginstand op je smartwatch op, ga een uur pittig wandelen en noteer de eindstand. Het verschil is het aantal stappen dat jij zet tijdens een pittige wandeling. Je hebt je wandeling voor vandaag meteen al in de benen! Goed gedaan!

### Hoe kom je aan extra bonusstappen?

- ☞ Ga te voet naar elke bestemming die minder dan 1 kilometer verderop ligt.
- ☞ Als je met bus of metro naar je werk gaat, stap dan 1 station eerder uit en loop de resterende route.
- ☞ Parkeer je auto wat verderop en wandel naar je eindbestemming.
- ☞ Sta voor elke koffiepauze op uit je stoel en wandel wat rond in huis of op kantoor.
- ☞ Neem de trap in plaats van de lift.

- ☞ Installeer je printer zo ver mogelijk en print 1 opdracht per keer.
- ☞ Weg met de papierbak onder je bureau: gebruik er eentje op de gang.
- ☞ Maak tijdens de lunch een wandeling met een wandelmaatje of je collega en klets lekker bij over het weekend.
- ☞ Als je hoort dat de wachttijd voor je afspraak kan oplopen, vraag dan om je te bellen wanneer je aan de beurt bent. Maak intussen een wandeling in of rond het gebouw.
- ☞ Familiefeest? Organiseer een wandeling na het eten en voor het dessert.
- ☞ Zet een minstepmachine voor je tv om je laatste 1000 stappen te halen voor je in de zetel neerploft.
- ☞ Breng je geplooid was in kleinere stapeltjes naar waar ze moet komen.
- ☞ Houd 'ns grote schoonmaak in huis of op kantoor.
- ☞ Gebruik het toilet op een andere verdieping.
- ☞ Stap ter plaatse achter je bureau of voor de tv.
- ☞ Ga op zondag te voet naar de bakker.
- ☞ Drink meer water = meer toiletbezoekjes.
- ☞ Praat bij met een vriend(in) terwijl je samen wandelt.
- ☞ Wachten op je kinderen aan het sportveld: wandel de hele match of training rond het speelveld.
- ☞ Stap ter plaatse op een leuk muziekje. Kijk voor meer inspiratie in het kadertje.
- ☞ Doe je volgende meeting of brainstormsessie al wandelend.
- ☞ Doe wat kleine 5-minutenklusjes in huis.
- ☞ Don't let the dog out, walk your dog: heel veel mensen hebben een hond die ze gewoon uitlaten, liefst zo dicht mogelijk bij huis voor een snelle plas. Maar jij niet, doe snel een ommetje van 10 minuten met je viervoeter. Honden hebben net zoals jij beweging en frisse lucht nodig om gelukkig en gezond te zijn.

- ☞ Stap ter plaatse tijdens de reclame op tv.
- ☞ Maak echt tijd voor een goed gesprek met je partner na het werk, doe dat al wandelend.
- ☞ Doe je routine- of bijkletstelefoontjes al wandelend.
- ☞ Wandel naar het bureau van je collega in plaats van te mailen, dit is ook een stuk efficiënter dan al die onnodige mailtjes die je extra stress bezorgen.
- ☞ Ga je shoppen? Neem dan de parking die het verste weg ligt van het centrum. Die is vaak ook nog eens goedkoper, dus heb je meer budget om te shoppen.
- ☞ Speel geocaching met je kinderen om ze naar buiten te krijgen.
- ☞ Gebruik de printer of waterkoeler op een andere verdieping, zodat je de trap moet nemen.
- ☞ Zet een kleiner waterglas op je bureau, zodat je meer moet gaan bijtanken.
- ☞ Klusjes in en rond het huis geven je al snel wat extra stappen: gras afrijden, ramen lappen, spinnenwebben verwijderen, de stoep vegen, ontspullen... Allemaal kansen om meer stappen te zetten en met bovendien een leuk resultaat, waar je met een voldaan gevoel bij een kopje thee van nageniet. Zo zit je na een tijd ook niet met een waslijst aan klusjes, waarbij de moed je in de schoenen zakt.

54

PS: met dank aan alle gemotiveerde dames in mijn Facebook-groep en op mijn sociale media, die steeds met slimme en soms grappige tips komen om elkaar te motiveren.

Liedjes om ter plaatse te stappen doorheen de dag:  
ABBA, *Lay your love on me*: 600 stappen  
ABBA, *Waterloo*: 300 stappen  
New Kids On The Block: *Step by step*: 525 stappen

# De vele voordelen van wandelen op een rijtje

## WANDELEN GEEFT JE METABOLISME EEN BOOST

Wandelen is een geweldige cardiovasculaire training. Het heeft weinig impact én stimuleert je metabolisme. Maar wat is dat metabolisme precies? Simpel gezegd is het het proces waarbij de energie die je bijvoorbeeld haalt uit voeding, wordt afgebroken en gebruikt om het lichaam van energie te voorzien. Door meer te bewegen verbrandt je lichaam zowel tijdens als na het sporten meer energie. Een dagelijkse stevige wandeling verhoogt het metabolisme, want extra calorieën worden verbrand en spierverslies wordt tegengehouden. Dit speelt een belangrijke rol in de gewichtstoename als we ouder worden. De extra spieren die je krijgt door dagelijks te wandelen, verbranden ook nog eens meer calorieën in rust.

57

Die beloning die je krijgt na het sporten, is wat wetenschappers de “afterburn” noemen, ook wel bekend als EPOC of het zuurstofverbruik na het sporten. Je metabolisme gaat omhoog en als je met een hoge intensiteit werkt, houdt het daarna een tijdje aan. Hoe meer afterburn je creëert, hoe meer calorieën je verbrandt en hoe meer gewicht je uiteindelijk verliest.

Steeds meer mensen zijn overtuigd van de kracht van wandelen in dit proces. Het effect is het beste als je met een pittig tempo wandelt en wordt nog groter in combinatie met extra oefeningen, zoals jumping jacks of touwtjespringen. Op deze manier wordt de afterburn nog groter. Als je weer aan je bureau of in de zetel zit, zal je lichaam wat extra calorieën verbranden, zelfs als je gaat zitten. Een leuke bonus!

## WANDELEN IS GOED VOOR JE SEKSLEVEN

Wandelen stimuleert de bloedcirculatie, waardoor je meer geniet van seks en je seksleven dus een boost krijgt. Je bent meer ontspannen en je libido of je zin in seks verhoogt. Omdat je meer beweegt, krijgt je lichaam ook een gezonde gloed en ga je er meteen een stuk aantrekkelijker uitzien dan wanneer je de hele dag in je zetel hangt. Ga je samen met je partner dagelijks wandelen, dan helpt dat om de spanning van de dag kwijt te raken en rustig met elkaar te praten en te connecteren. Spanning en frustratie zijn grote libidokillers en ook hiertegen kan wandelen een hulpmiddel zijn.

## WANDELEN VERLAAGT HET RISICO OP HART- EN VAATZIEKTEN

Het klinkt logisch dat wandelen hart- en vaatziekten voorkomt. Wandelen is een zogenaamde cardiovasculaire oefening en talrijke onderzoeken hebben de voordelen van wandelen op het verlagen van hart- en vaatziekten aangetoond.

Wandelen verhoogt kortstondig de hartslag en bloeddruk, waardoor het bloed door je lichaam wordt gepompt en zuurstof aan de organen wordt geleverd. Dit verbetert de efficiëntie van het hart.

## WANDELEN VOORKOMT SPATADEREN

Wanneer je ouder wordt, stijgt het risico op ontsierende en soms pijnlijke spataderen. Gelukkig kunnen ze voorkomen worden. Laat wandelen daar nu net de perfecte remedie voor zijn. Hoewel ik er mijn hele leven al een actieve levensstijl op nahoud, heb ik al sinds ik in de twintig was, last van spataderen. Toen ik nog een restaurant had en ik de hele tijd in de keuken recht moest staan, is het

70

71

probleem er alleen maar erger op geworden. Mijn zwangerschap deed er nog een schepje bovenop en zelfs toen ik dagelijks die afschuwelijk lelijke steunkousen droeg, kon ik niet voorkomen dat ik na de geboorte van mijn dochter tweemaal een sclerosebehandeling moest laten uitvoeren om de pijnlijkste en zichtbaarste aders te laten inkrimpen.

Ik heb er ontzettend veel last van tijdens lange autoritten en als ik te lang aan mijn bureau of tijdens een vergadering stilzit. Op lange reizen met het vliegtuig wordt het nog erger: dan moet ik mijn veters zelfs losknopen en duurt het uren voor mijn voeten en benen weer hun normale omvang hebben. Vliegen en lange autoritten moet ik met steunkousen doen. Het toont alleen maar aan hoe onnatuurlijk te lang zitten of ter plaatse stilstaan voor een mens is.

Wandelen is voor mij de perfecte manier om mijn aderen in beweging en mijn benen gezond te houden. Ik ben niet de enige die overtuigd is van de werking van wandelen. Mijn nicht **Loes Helsloot**, vaatchirurg, is dat eveneens en wilde mijn verhaal vanuit haar standpunt als arts mee ondersteunen. Dit is wat ze jullie wil bijbrengen:



Toen mijn nicht Lies me vertelde over haar boek over wandelen, vond ik dat een schitterend idee! Ze had me meteen helemaal mee in haar verhaal. Als arts en in het bijzonder als vaatchirurg word ik namelijk dagelijks geconfronteerd met de gevolgen van een gebrek aan lichaamsbeweging. Meer wandelen zou heel wat mensen kunnen helpen om ernstige aandoeningen te voorkomen.



om die eerste stap te zetten? Hoe doe je dat met iemand in jouw praktijk die een depressie of burn-out doormaakt?

In dat geval is het aangewezen om professionele begeleiding te zoeken en je te laten ondersteunen door een vertrouwenspersoon, iemand met wie je vrijuit kan spreken en bij wie je te rade kan gaan. Je buurman, een vriendin of een familielid is in zo'n fase niet de meest aangewezen persoon, aangezien zijn of haar raad, hoe goed die ook bedoeld is, gekleurd is door de relatie met jou. Met een professionele raadgever kan je stap voor stap tot oplossingen komen.

**Als jij werkt met iemand met depressie of burn-out, adviseer je dan om te rusten of net om meer te gaan bewegen?**

Dit is enorm afhankelijk van de fase waarin iemand zit. Als iemand in een diepe burn-out zit, lukt het gewoonweg niet om in beweging te komen en een halfuur of meer te gaan wandelen. Wie oververmoeid en opgebrand is, moet in een eerste fase rusten, slapen en gezond eten. Daarna kan er samen met een therapeut langzaam gekeken worden of er kan begonnen worden met wandelen. En dat kan in het begin best ook rond de keukentafel zijn, als de patiënt nog niet klaar is voor meer.

**Dus niet “geef er een lap op”, raap jezelf op en begin eraan? Dit is wel waar het in onze maatschappij om draait, niet? Die constante druk om onszelf te pushen.**

Inderdaad. Ik ben er geen voorstander van om alles te zien als een vorm van prestatie. Net zoals ik in deze fase van het genezingsproces geen

voorstander ben van het constante meten van het aantal stappen. Op dat moment creëer je weer een nieuwe vorm van stress, van moeten voldoen aan een bepaald aantal stappen. Als jij dat dan op dat moment nog niet kan, krijg je opnieuw het gevoel dat je je doel niet haalt en dus minderwaardig bent. Dat creëert op zich weer een slecht gevoel. Het moet op maat van de patiënt en in samenspraak met de therapeut bekeken worden. Een paar keer per dag 1 minuut of zelfs maar 30 seconden bewegen, maar dan wel bewust, is ook helemaal oké. Je bewust zijn van de fase waarin jij zit, is daarbij heel belangrijk. Bewustwording is een heel belangrijke stap op weg naar genezing.

### Wandelen boost je geheugen en cognitieve functies

Regelmatig lees je in een of ander zakenmagazine dat succesvolle ondernemers hun beste ideeën krijgen wanneer ze niet aan het werk zijn en heel vaak als ze aan het wandelen gaan. In de geschiedenisboeken en de literatuur zijn vele beroemde voorbeelden te vinden van politici, filosofen, schrijvers, ondernemers... bij wie wandelen een heel belangrijke rol speelde in hun denkproces: Frederic Nietzsche, Steve Jobs (Apple), Jack Dorsey (Twitter/Square), Henry David Thoreau (schrijver), Albert Einstein, Virginia Woolf, Charles Darwin, Ludwig Van Beethoven, Socrates, Aristoteles... Lucinda Riley, schrijfster van de razend populaire reeks “De zeven zussen”, blijkt haar boeken zelfs al wandelend in te spreken op een dictafoon, omdat ze zo haar beste verhalen schrijft en geen last meer heeft van RSI (Repetitive Strain Injury) van te veel uren te tokkelen op de pc.

## Spierversterkende oefeningen.

Voor deze oefeningen heb je het volgende nodig:

- ☞ Halters/gewichtjes tussen 500 g en 2 kg
- ☞ Een yogamatje
- ☞ Comfortabele kledij: ik doe veel van deze oefeningen 's morgens in mijn pyjama, het is dus niet nodig om dure outfits te kopen.

Je hoeft deze oefeningen niet per se allemaal achter elkaar te doen. De oefeningen met de halters en de plankhouding doe ik meestal doorheen de dag. Het beste resultaat haal je als je de oefeningen elke dag doet, zeker in het begin. Als je op gewicht bent, kan je de oefeningen eventueel om de andere dag doen of de ene oefening (bv. voor de buik) de ene dag doen en de andere (bv. voor de billen) de andere dag. Als je ze eenmaal onder de knie hebt, duurt de hele reeks 20 à 30 minuten maar als je elke dag iets doet dan kan je met 10 minuten per dag al veel bereiken.

150

Ik merk wel dat de oefeningen me helpen om met meer energie aan mijn dag te beginnen. Als ik ze 's morgens doe, kan ik ze meteen van mijn lijstje afvinken. Ik voel me ook mentaal sterker als ik aan mijn lichaam gewerkt heb. Ik doe dit dus niet alleen om in vorm te blijven, maar ook omdat het me echt deugd doet. Het is voor mij een "take you-time"-moment. De perfecte start van mijn dag na een korte of langere ochtendwandeling. Vroeger opstaan heeft echt zo veel voordelen!

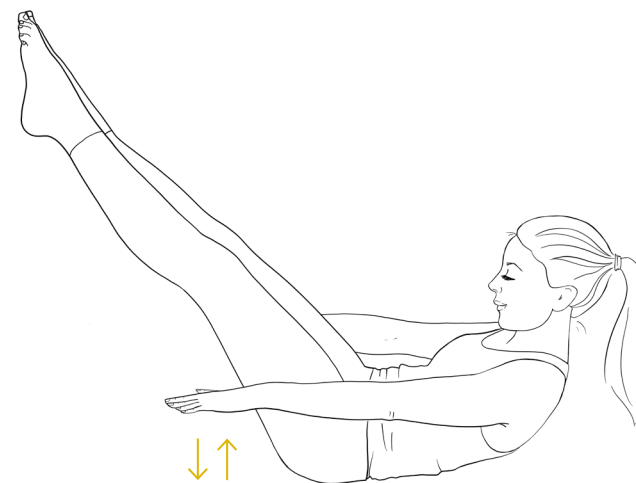
Dit is geen wedstrijd, ik herhaal het nog maar eens. Werk met jouw lichaam. Sommige klanten kunnen in het begin niet eens 2 keer een bepaalde oefening doen, maar met mijn coaching houden ze toch vol en zien ze na een tijdje dat ze vrij snel vooruitgang maken en zich, zoals een van mijn klanten het verwoordde, geen walvis op het droge meer voelen. *You can do this!*

### **Buikspieroefening 1**

Neem de positie aan zoals op de tekening. Strek je benen en tenen en houd je kin op de borst. Je handpalmen wijzen naar beneden en maken een beweging alsof je zachtjes op het wateroppervlak van het zwembad slaat. Dit is een kleine beweging.

Doe dit om te beginnen 3 × 10 keer, waarbij je tussenin even je voeten neerzet en je weer even op de mat gaat liggen. Bouw langzaam op naar meer herhalingen.

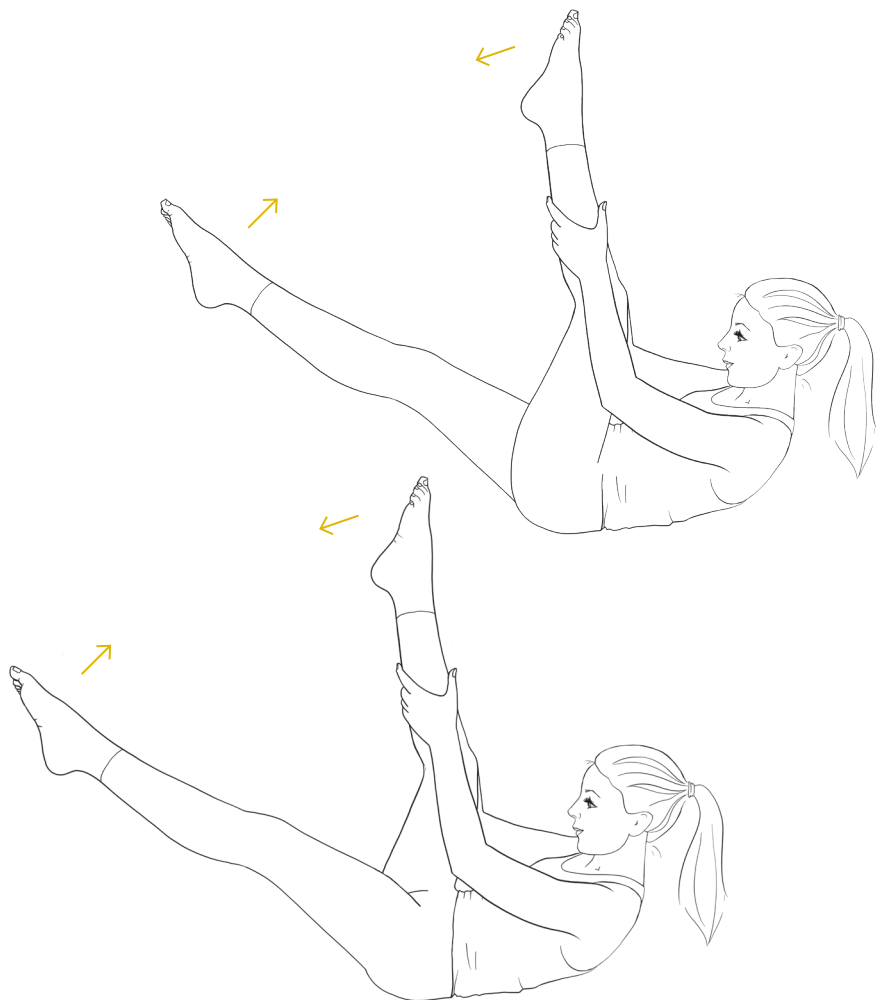
151



### Buikspieroefening 2

Gelijkaardige positie als oefening 1, maar nu neem je afwisselend je linker- en je rechterbeen vast ter hoogte van de knieholte. Breng je been naar je bovenlichaam toe. Blijf tijdens de oefeningen mooi de kin op de borst houden.

Start met 3 × 10 keer (1 keer is de beweging met beide benen).

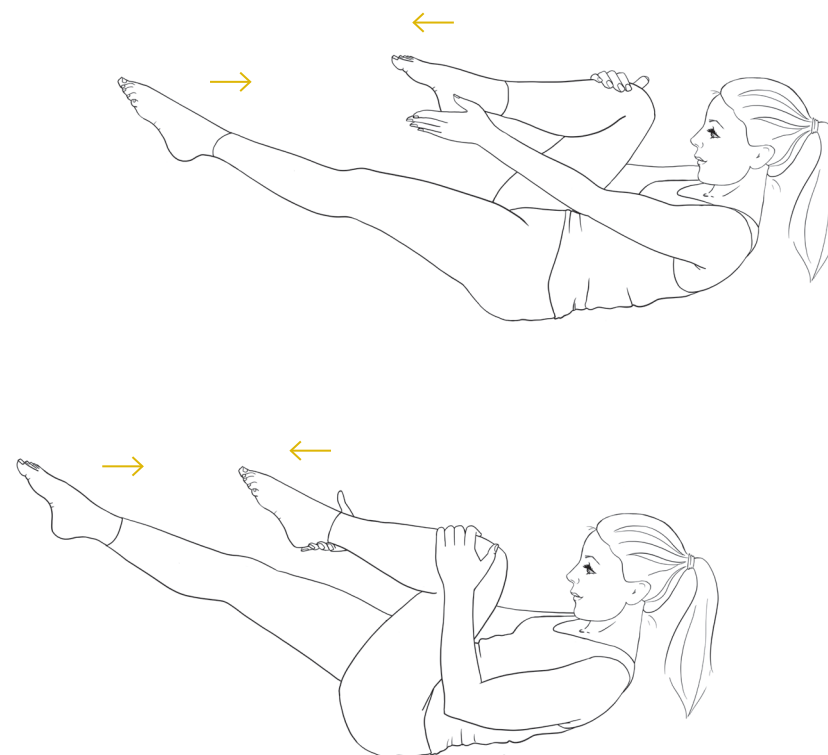


152

### Buikspieroefening 3

Gelijkaardig aan de vorige oefening, maar nu plooi je afwisselend je benen en breng je je knie telkens naar je borst toe. Kijk goed op de tekening hoe ik mijn knie telkens vasthoud en lichtjes mijn hiel aanraak.

Start met 3 × 10 keer (1 keer is de beweging met beide benen).

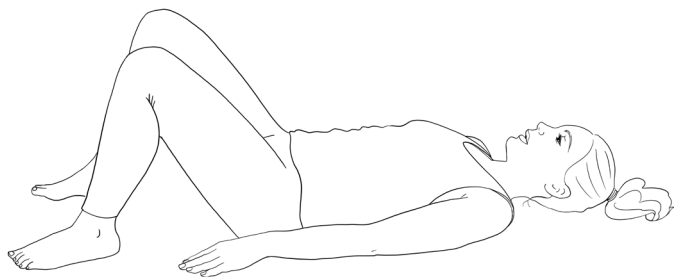


153

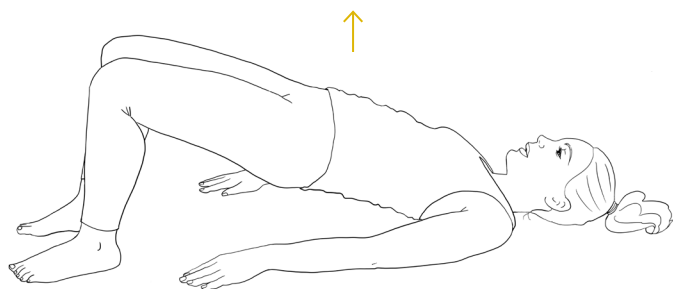
### Bilspierversteviger

Ga op de grond liggen met je benen opgetrokken en je voetzolen plat op de grond. Je benen zijn lichtjes gespreid. Breng nu je zitvlak zo ver als je kunt omhoog en dan weer omlaag. Als je boven bent, knijp dan goed je billen samen. Zak daarna terug naar beneden.

Start met 3 × 10 keer.



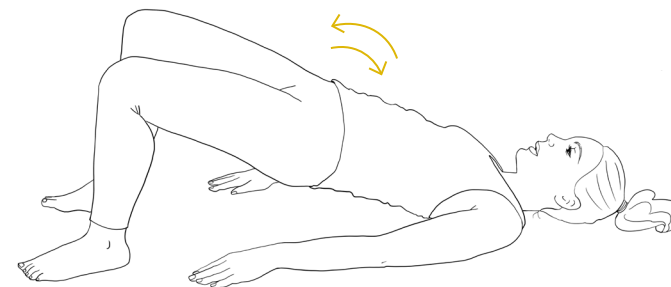
154



### Bilspierversteviger: kleine stapjes

Dezelfde oefening als hierboven, maar nu houd je je zitvlak in de lucht. Knijp afwisselend je linker- en je rechterbil samen, alsof je kleine stapjes vooruit zou zetten met je billen. Dit is geen wilde beweging. Het accent ligt op het samenknijpen.

Start met 3 × 10 keer.



155

**TIP:** Heb je last van je onderrug? Ga dan even op je rug liggen en trek je knieën naar je borst. Ontspan en adem rustig in en uit. Je voelt zo de spanning uit je onderrug wegglijden.

### Oefening voor de onderrug en soepelheid

Blijf in de positie van daarnet zitten en beweeg de kruin van je hoofd rustig (!) naar je voetzolen toe. Je rug is gebogen. Geniet van de rekking terwijl je rustig in- en uitademt. Kom daarna rustig met gebogen rug terug naar boven en rol wervel voor wervel terug naar de startpositie, waarbij je kin pas als laatste naar boven komt.

Doe dit enkele keren na elkaar, zolang het comfortabel aanvoelt, en forceer niets.



168

### Benen rekken

Ga in de positie zoals op de tekening zitten, breng je handen naar voren en krom je rug. Houd deze positie aan, geniet van de rekking in je rug en de binnenkant van de benen. Forceer niets! Doe je benen niet verder open dan je kan. Het is niet nodig om kunstjes uit te halen en dan een spierverrekking op te lopen! Maak geen verende beweging!

Houd deze positie aan zo lang ze goed voelt.



169



ik het eerst droog aan en na de inwerktijd maak ik mijn oksels nat en scheer ik.

Nieuwsgierig als ik ben nam ik contact op met Inge om er meer over te weten. Ze legt het ons haarfijn uit:



### Waarom ruiken we als we zweten?

De aanleg om zweetgeur te ontwikkelen is aangeboren want afhankelijk van de samenstelling van je huidmicrobioom. Noem het een soort DNA op je huid, dat heel persoonsgebonden is. Zweet is immers geurloos. Het zijn bepaalde groepen bacteriën onder oksels, op voeten en in huidplooiën die bij stress, warmte, hormonale veranderingen... overwoekeren. Dus spreek je beter van 'bacteriegeur' dan van 'zweetgeur'. Het is belangrijk om de oorzaak weg te nemen en deze micro-organismen te elimineren.

De meeste deodorants maskeren die geur met een synthetisch parfum. Met een antitranspirant rem je het zweten af met zouten die inwerken op de poriën. Okselvijvers tegenhouden kan af en toe, bijvoorbeeld voor een feestje of tijdens een presentatie, maar is zeker niet nodig voor een wandeling in de natuur. Immers, door het te veel afremmen onder de oksels kunnen zweethanden of zweetvoeten ontstaan. Vandaar zocht ik een oplossing zonder deolaagje dat een hele dag onder je oksel kleeft, maar dat juist weggewassen wordt en voor zuiver gereinigde poriën zorgt, waarbij de oorzaak van zweetgeur weggenomen wordt.

Oy Deo Wash staat voor zuiverheid, frisheid én onbezorgd zweten. Je hebt ook duidelijk minder was en strijk, want kledij blijft écht langer fris.

192



### How to use



1. Op droge huid aanbrengen



2. Eén minuut laten inwerken



3. Afspoelen met water

[www.oycare.be](http://www.oycare.be)

193

### Voetverzorging

Je voeten zijn je allerbelangrijkste accessoire bij het wandelen, maar ook daarbuiten. Ze dragen je immers tientallen jaren overal naartoe en verdienen dan ook de allerbeste zorg. Neem wekelijks een voetbadje en neem daarna zorgvuldig alle eelt weg, duw nagelriemen terug, knip je nagels correct en wrijf ze in met een verzorgende scrub. Als je een scrub wil gebruiken die er meteen ook voor zorgt dat je geen stinkvoeten krijgt, dan kan ik die van OYCARE van harte aanbevelen. Je voeten worden er ook mooi zacht van. Weet je niet goed hoe je juist je voeten verzorgt? Ga dan langs bij een podoloog of medische pedicure. Zij zijn als specialisten opgeleid om jouw voeten de juiste zorgen te geven.

Niets zo vervelend als eksterogen! Ik had er enkele jaren geleden eentje dat bijzonder pijnlijk was en ik wist zelfs niet eens dat het een eksterooog was. Ik wuifde het gewoon weg als een beetje

Hieronder vind je een voorbeeldschema van een Intermediatete programma.

Op mijn website kan je een leeg schema vinden dat je week per week kan aanvullen, ongeacht je niveau.

Weekdag	Wandeling 1 (min.)	Wandeling 2 (min.)	Wandeling 4 (min.)	Wandeling 5 (min.)	Totaal aantal gewandelde minuten	Aantal stappen	Spierversterkende oefeningen gedaan?
Maandag	20	15	15	/	50	13 460	X
Dinsdag	10	15	15	/	40	12 300	/
Woensdag	10	20	15	/	45	11 550	X
Donderdag	10	35	/	/	45	10 285	/
Vrijdag	20	20	5	10	55	12 250	X
Zaterdag	20	10	45	/	75	15 250	X
Zondag	35	45	/	/	80	13 150	X
	Weektotaal				390	88 245	5

212

Mijn gewicht op het einde van de week: 75 kg

## GEVORDERD

### Wandelen

Het programma voor gevorderden zet je 1 uur per dag aan het wandelen met een voor jou pittig tempo. Op dit niveau mag je best al eens experimenteren met je tempo en iets sneller proberen te wandelen dan je tot nu toe deed. Zet echter stappen die passen bij

je lichaam, zodat je geen blessures krijgt. Ik zie bij veel dames een snelheid van 5,6 tot 6 kilometer per uur.

Wie de vorige niveaus doorwandelde, begint nu aan de 9de wandelweek. Gefeliciteerd! Je bent nu officieel verslaafd aan wandelen. Beloon jezelf met een nieuw paar wandelschoenen, een mooie sportoutfit, nieuwe kleren die bij je nieuwe lichaam passen – al kun je met dat laatste beter nog even wachten, het wordt namelijk alleen maar beter!

In het weekend daag ik je uit om langer te wandelen en een extra 45 minuten tot 1 uur toe te voegen aan je regime. Maak je geen zorgen als dat voor jou nog niet haalbaar is. Het belangrijkste is dat je in totaal 1 uur per dag blijft wandelen... voor de rest van je leven. Dit is je nieuwe leven! Doorzettingsvermogen loont op lange termijn. En het is zoveel gemakkelijker om het gewicht er voorgoed af te houden. Geen diëten meer voor jou!

213

OPMERKING: zelfs al beslis je om meteen met het gevorderde niveau te beginnen, toch zou ik je willen vragen om dat nog niet te doen. Zelfs al kan je 1 uur wandelen per dag, dan nog is het nuttig om met kleinere stapjes te starten. Van 0 naar 60 minuten bewegen per dag kan ook voor jou een te grote stap zijn, vooral op het vlak van mindset. Het is de bedoeling dat wandelen een nieuwe dagelijkse gewoonte wordt. Je geest heeft wat tijd nodig om dit alles natuurlijk te doen aanvoelen.

### Stappen

Je streeft nu elke dag naar 15.000 stappen. Als je een uurtje gaat wandelen, heb je er al zo'n 7000 in de benen, de rest haal je uit de stappen die je sowieso al zet. In de loop van de dag ga je op zoek naar nog wat extra stappen.