

# VERBETER JE GEZONDHEID

*3 simpele tips*



# YOUR | physical coach

*Voor ons bij YOUR | physical coach Personal Training Elst is iedereen uniek en iedereen wordt dan ook zo benaderd. Het draait bij ons niet om een quick fix, maar om kwaliteit voor het leven en jouw gezondheid.*

*Om jouw gezondheid op de lange termijn te verbeteren, hebben wij deze 3 tips op een rij gezet. De tips zijn direct toepasbaar op jouw dagelijks leven! Met deze 3 tips heb je de eerste stap gezet om het maximale uit je leven of sport te halen.*

**GEZOND** VAN BINNEN  
**STERK** VAN BUITEN



# TIP #1 | Drink minimaal 2,5L water

*De eerste stap naar een gezondere levensstijl is het meer drinken van water. Ons lichaam bestaat uit 70% water. Het meeste daarvan is te vinden in ons bloed. De rest van het water wordt gebruikt voor de werking van je organen. Als je te weinig water binnen krijgt, heeft dit dus direct invloed op de werking van je lichaam. Naast dat water je lichaam werkend houdt, heeft het nog meer voordelen:*

- *Het is goed voor je huid*
- *Als je veel water drinkt neemt je honger gevoel af*
- *Het voert afvalstoffen af uit je lichaam*
- *Het stimuleert de vetverbranding*
- *Het is voer voor je brein. Door voldoende water te drinken stimuleer je je concentratie, oplettendheid en denkvermogen.*

*Meer water drinken is niet heel moeilijk om toe te passen in je dagelijkse leven. Hieronder een aantal manieren om je waterinname onder controle te krijgen.*

*Een makkelijke manier om jouw waterinname bij te houden is het gebruik van een bidon of fles. 2,5L water bestaat bijvoorbeeld uit 5 kleine flesjes of 8 grote glazen water. Houd iedere dag bij hoeveel bidonnen of flessen je drinkt, zodat je precies weet hoeveel water je binnenkrijgt.*

*Niet iedereen vindt water drinken lekker. Dit betekent niet dat je in plaats daarvan frisdrank kunt drinken. Mis je toch een smaakje in je water? Dan kan je dit aanvullen met wat fruit (bessen of aardbei) of groenten (zoals komkommer of munt).*

*Drink direct na het opstaan 2 grote glazen water. Zo heb je al een kwart van de minimale waterinname gehad! Een bijkomend voordeel hiervan is dat je je de hele dag door energiekeker voelt.*

**MINI-TIP:** vul geen kan met water, maar loop voor ieder nieuw glas water naar de kraan of koelkast. Dit zorgt voor net wat meer beweging in je dag!

# TIP #2 | Zorg voor voldoende slaap

*Deze tip is wel heel simpel. Voldoende slaap! Een goede nachtrust gaat jouw gezondheid, of je nu veel sport of helemaal niet, enorm verbeteren. Enkele voordelen van voldoende slaap zijn:*

- *Je hebt meer energie*
- *Je sportprestaties verbeteren*
- *Slaap is goed voor je geheugen en creativiteit*
- *Door voldoende slaap vermindert de kans op hartziektes, obesitas en diabetes*
- *Door voldoende te slapen neemt stress af*
- *Verminderd hongergevoel*

*De eerste stap naar een betere nachtrust zit hem in de uren dat je slaapt. Probeer iedere nacht minimaal 8 uur te slapen. Hierdoor verlaag je de kans op obesitas en diabetes. Daarnaast zal je ook beter presteren in de uren dat je wakker bent.*

*Wil je je slaappatroon nog meer verbeteren? Dat kan je doen door regelmaat te creëren. Als je iedere dag op dezelfde tijd gaat slapen en op dezelfde tijd wakker wordt, zal dit je nachtrust en je gezondheid verbeteren. Let op, dit betekent dus ook een vast patroon aanhouden in het weekend.*

*Schermtijd heeft veel invloed op het slaapritme. Leg je telefoon weg zodra je in bed gaat liggen of nog beter: gebruik je telefoon in de 30 minuten voordat je gaat slapen helemaal niet meer. Je wordt hierdoor rustiger en zult merken dat je hierdoor sneller en beter slaapt.*

# TIP #3 | Beweeg minimaal 20 minuten per dag

*De laatste tip is een inkoppertje. Dé tip voor een gezondere leefstijl is natuurlijk meer beweging. Beweging heeft ontzettend veel voordelen voor je lichaam en geest, zoals:*

- *Verbeterde conditie en uithoudingsvermogen*
- *Minder stijve spieren*
- *Je voelt je energiever*
- *Afvallen of op gewicht blijven gaat makkelijker*
- *Minder kans op verhoogde bloeddruk, diabetes, obesitas en hart- en vaatziekten*
- *Verbeterde concentratie en denkvermogen*

*Dat beweging goed voor je is weten de meesten wel. De truc zit hem vooral in het uitvoeren hiervan. De meesten van ons hebben een vrij druk leven. Of je nou veel werkt, familie of andere verplichtingen hebt; er is niet altijd ruimte om te sporten. Daarom volgen hieronder een aantal tips om meer te bewegen in je dagelijkse leven.*

*Ten eerste is het belangrijk om minimaal 20 minuten extra beweging per dag te krijgen. Zit er momenteel al beweging in jouw routine, door bijvoorbeeld trainingen, probeer er dan nog 20 minuten extra beweging bij te creëren.*

*Een makkelijke manier om extra beweging toe te voegen aan je dagelijkse leven is door beweging op een ontspannen intensiteit in te zetten. Een mooi voorbeeld hiervan is wandelen in je pauze op het werk. Naast de extra beweging, zorgt een beetje frisse lucht ook weer voor meer creativiteit in je werk.*

*Neem de trap in plaats van de lift of roltrap. Met deze simpele truc zet je iedere dag een paar extra stappen.*

**MINI-TIP:** Ga je wandelen tijdens je pauze? Wandel dan eerst en ga daarna pas lunchen.

# YOUR | physical coach

*YOUR | physical coach Personal Training – Small Group Training biedt de meest effectieve manier van trainen, om snel in topconditie te komen of je andere fysieke doelstellingen te behalen en te behouden.*

*Wij, Nicolette Sluiter & Ronald Dreijer, zijn naast 'vak-idioten' zelf ook fanatieke sporters.*



*Met Ronald Dreijer zijn jaren lange ervaring als marinier (14 jr) weet hij als geen ander wat het is om doelen te stellen, en vooral om deze te verwezenlijken.*

*Nicolette Sluiter is een voorbeeld voor vele mensen. Ze laat zien dat je als boven de 40 jaar bent en moeder van 2 pubers, er geen excuses zijn om niet je ideale figuur of fysieke doelstelling te bereiken.*