

1 Januari 2020

1e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On

Wij van Medisch Trainingscentrum Move On wensen u een gezond & sportief 2020.

Vanaf woensdag 15 januari 2020 staat de nieuwe E-Gym apparatuur in onze vernieuwde MTT-zaal.

Voordat u gebruik kan gaan maken van deze apparatuur worden alle fysiotherapeuten geschoold, zodat zij bij u een goede test af kunnen nemen.

Voor een beter trainingsresultaat adviseren wij u om twee keer per week te komen trainen; dus.....

**"Meer bewegen:
noem het geen voornemen
maar een plan!"**

Wij houden u van alle wijzigingen, testmomenten en trainingstijden op de hoogte.

Wilt u uw training alleen afzeggen, maak dan gebruik van ons e-mailadres: mtc@fysiomoveon.nl.

Wilt u uw training afzeggen en inhalen, maak dan gebruik van ons telefoonnummer: 0174-630740.

Wij zijn te bereiken op telefoonnummer:

0174-630740

Op werkdagen van

08.00 tot 22.00 uur.

Spreek in, wij bellen u terug.

En via de email:

mtc@fysiomoveon.nl

**Vergeet tijdens de training uw bidon en handdoek niet!
En verwissel in de kleedkamer uw schoenen.**

Per 1 januari 2020 komt Isabelle Cogenbach-Vijverberg ons team versterken. Zij is manueel therapeut en zal zich in het volgend infobulletin aan u voorstellen.

Per 1 februari 2020 komt Francis Dekker-van der Hoeven ons team versterken. Zij zal ons administratief gaan ondersteunen.

Ook zij stelt zich voor in het volgend infobulletin.



“10 keer slimmer omgaan met je energie ”

“Zie de wereld als lopend buffet Schep op wat energie geeft”

1. Probeer niet álles te doen, selecteer het belangrijkste en besteed niet te veel aandacht aan wat anderen willen of vinden. Kies ook voor dingen die rust geven, om weer op te laden. Pak die taak aan, voer 'm goed uit en ga door naar de volgende. Zijn er verschillende belangrijke klussen waar je tegenaan hikt? Doe eerst de vervelendste en begin pas daarna aan iets anders.
2. Ga niet mee in de verwachtingen van anderen, maar doe zo veel mogelijk dingen op je eigen manier.
3. Herkenbaar, iemand die het altijd over zichzelf heeft, zeurt, klaagt, roddelt, anderen voortdurend afkeurt en ontzettend kan overdrijven? Pas op, dit is een energievreter. Ga deze mensen uit de weg, want ze zijn slecht voor de brandstofvoorraad. Net te laat weggedoken? Bedenk dan dat de somberheid en neerslachtigheid na zo'n ontmoeting de emoties van die ánder zijn. Omring jezelf met mooie en leuke dingen: bel een vriendin die altijd positief is, zet fijne muziek op of knuffel een geliefde.
4. Twee derde van de Nederlanders vindt dat ze prima kunnen multitasken, maar dat klopt vaak niet. Uit onderzoek blijkt dat mensen die altijd tig dingen tegelijk doen een kortere aandachtspanne hebben, sneller afgeleid en minder precies zijn, veel meer fouten maken en minder details onthouden van alle dingen waar ze druk mee zijn. Omdat alle zeilen bijgezet moeten worden om het overzicht te houden, vreet multitasken energie. Zorg daarom dat alle afleidende zaken zijn uitgeschakeld voordat je ergens geconcentreerd aan begint. Telefoon op stil, kinderen desnoods voor de televisie en raam dicht tegen geluiden op straat.
5. Denk niet aan wat er allemaal mis kan gaan, maar juist aan de manieren waarop het goed kan komen.
6. Hersenen zijn er niet op gebouwd om altijd maar 'aan' te staan, zoals áltijd bereikbaar zijn via telefoon. WhatsApp, e-mail of wat dan ook. Uit onderzoek door de University of London blijkt dat dit zelfs kan leiden tot IQ-verlies. Gun het brein rust, dat levert energie op. De wereld kan best een paar uur zonder je. Check niet voortdurend alle informatiekanalen, maar doe dit op een moment dat je er de volle aandacht en rust voor hebt.
7. 385 Calorieën. Dat is ongeveer de hoeveelheid energie die een stuk schuimtaart of een kroket en frikandel opleveren. Het is óók het aantal calorieën dat je gedachteloos naar binnen werkt bij een nachtrust van 5,5 uur of minder. Korte nachten veroorzaken eetlust, blijkt uit Engels onderzoek. Met voldoende slaap is gedurende de dag geen gesnaai nodig om je energie te managen. Voor een volwassene is dat zeven á acht uur.
8. *Langom* is een Zweedse term die zoiets als 'niet te veel en niet te weinig' betekent. Precies goed eigenlijk. Dus niet om de lieve vrede halfslachtige oplossingen accepteren, maar 'stop' zeggen als iets genoeg is. *Langom* is een eerlijke verdeling van de taken, waarbij je partner en jij allebei de helft doen. Waarom toch altijd dat streven naar perfectie? Goed is Goed genoeg. De Zweden werken zo'n beetje allemaal fulltime, ze hebben waarschijnlijk meer energie om het vol te houden.
9. In zijn boek *Micormasterij* beschrijft de Britse schrijver Robert Twigger hoe geregeld iets nieuws te leren energie oplevert. Geen puf om de perfecte sushi te rollen, de tango te leren of een verhaal te schrijven? Toch is het de moeite waard. En door de hersenen op deze manier te gebruiken en te ontwikkelen, roesten we niet vast.

**“Energie is de kracht waarmee
je jezelf — en anderen — in beweging brengt
om het beste uit jezelf te halen”**

**“Rust in je hoofd
Geeft kracht en zelfvertrouwen,
Dat komt ook de gezondheid ten goede”**

Dalai Lama

10. Als er meer prikkels binnenkomen dan je kunt verwerken, ontstaat er spanning. Met vastzittende schouders, hoofdpijn, huilbuien en vermoeidheid tot gevolg. De energievoorraad kan worden aangevuld door de stilte op te zoeken. Even alleen in het donker zitten — desnoods op de wc — wil ook weleens helpen, net als meditatie en ontspanningsoefeningen.

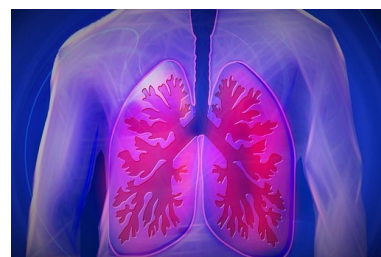
**Wetenschappelijk bewezen:
Emoties bepalen de hoeveelheid energie.
Een goede gezondheid levert 30% van onze energie.
De rest zit tussen de oren.
Het gaat dan vaak om iets wat inspireert,
verlangens aanwakkert en je in beweging zet.**

Bronvermelding: Libelle 38 / 2019

“Inademen, uitademen”

Drie oefeningen met verschillende effecten:

1. Opfrissen
In twee minuten te doen, zittend: adem tien keer diep in door de neus en ontspannen uit door de mond, iets sneller dan normaal. Je kan lichter worden in je hoofd, dat verdwijnt weer. Je wordt er actiever van.
2. Kalmte vinden
Geschikt voor in de avond. Adem drie tellen in door je neus, adem zes tellen ontspannen uit door je mond. Wacht even en adem op gevoel weer in. Doe dit zo lang als je wilt. Als het goed is, wordt je je bewust van je lijf.
3. Voor het slapen gaan
In vijf á tien minuten, zittend of liggend: adem vier tot zes tellen rustig en diep in (blaas de buik op tot een ballon), houdt je adem vier tot zes tellen vast, adem dan vier tot zes tellen ontspannen uit (laat los tot de buik weer zacht is).



Tips om adem routine op te bouwen:

Mister Breath heeft in zijn boek 'Ontdek de kracht van ademen' allerlei oefeningen opgenomen. Hij geeft er tips bij:

- Neem kleine stappen
Door dagelijks ademhalingsoefeningen te herhalen merk je sneller effect. Wie meer verdieping zoekt, kan een sessie bij een ademcoach overwegen.
- Er is geen goed of fout
Doe de oefeningen zonder verwachtingen, hecht er geen oordeel aan.
- Leg de lat niet meteen hoog
Elke dag iets eerder opstaan om te oefenen is oké, maar als het een keer niet lukt, ook prima. Doe de oefeningen op een vast tijdstip, zodat er een vaste routine ontstaat. Doe ze bijvoorbeeld alleen op doordeweekse dagen. Dan wordt het geen 'moetje'.
- Leer jezelf kennen
Wanneer de routine erin zit, komt er ruimte voor inzicht, ontwikkeling en zelfkennis. Zo kom je bij je gevoel of 'in je lijf' en leer je jezelf kennen.

Bronvermelding: AD 30 april 2019

Het volgende bulletin wijden wij aan

“ Dikke stress, geeft buikvet”

Goede doelen en vrijwilligers

Dit keer geen goed doel of vrijwilliger aan het woord, maar een korte samenvatting van de presentatie van Ellen Vollering die zij gaf op 23 november 2019 na aanleiding van ons tien jarig bestaan.

Ellen presenteerde en inspireerde ons over voeding en toebehoren.



Voedingsstress

Wat is nu eigenlijk goed voor me?

Allereerst wat voor de een goed is kan voor de ander minder goed zijn.

Dit is afhankelijk van het functioneren van het maag-darmstelsel, organen en je mentale gesteldheid

Er is wel een aantal algemene tips waar je op zou kunnen letten

Het gaat erom dat je de cellen in je lichaam, waarvan je er miljoenen hebt goed laat functioneren.

Zuurstof is één van de belangrijkste componenten om de cel van energie te voorzien. Zonder zuurstof geen of beperkte functie van de cel

Om die reden is het zo belangrijk te gaan bewegen. Bewegen zorgt voor een betere hart en longfunctie, waardoor er meer zuurstof in de cellen komt. De spieren ontwikkelen zich ook meer en deze helpen het hart om de zuurstof op de plaats van bestemming te krijgen. En afvalstoffen worden beter afgevoerd, waardoor deze niet langer als noodzakelijk in ons lichaam rond blijven cirkelen.

Naast zuurstof zijn er basisstoffen nodig dit zijn koolhydraten, eiwitten en vetten.

Er is de laatste tijd veel te doen over koolhydraten, mag ik ze nou wel of niet?

Koolhydraten heb je nodig, met name de hersenen en spieren zijn grootverbruikers. Dus op het moment dat je veel denkwerk verricht en veel spierarbeid verricht heb je koolhydraten nodig. Denk daarbij aan het leren voor een eindexamen, wie herinnert zich niet de zakjes snoep die je tijdens het leren naast je had liggen en denk aan de wielrenners in de tour de France die gelle-tjes gebruiken.

Doen ze dat niet dan gaan ze over op eiwit en vetverbranding, welk proces veel langzamer verloopt en dan komt de bekende man met de hamer of anders gezegd de hongerklop. Een mooi voorbeeld onlangs was Mathieu van der Poel tijdens de WK op de weg.

Welke koolhydraten zijn nu goed voor mij.

Witte geraffineerde suikers die onder andere in veel frisdranken, vruchtensappen, koekjes, snoep, pakjes en zakjes zitten zijn de suikers die je liever niet moet nemen.

Het zijn lege suikers en het lichaam en met name de lever moet deze afbreken de belangrijke vitaminen en mineralen zoals onder andere B en C vitaminen en magnesium worden hiervoor verbruikt. Deze vitaminen heb je ook nodig voor de verbranding in de cel, dus die zijn daarvoor dan in mindere mate beschikbaar.

Eén van de verschijnselen die dan op kan treden is vermoeidheid! Op dat moment denk je al gauw laat ik maar wat gaan eten en het eerste wat een ogenschijnlijke energieboost geeft is het eten van iets zoets. Waarna de cirkel opnieuw begint en je lichaam steeds meer vitaminen en mineralen tekort komt.

Op den duur raakt de alvleesklier overbelast, waardoor de productie van insuline af gaat nemen en overvloedige glucose moeizaam uit het bloed als reserve opgeslagen wordt in het spierweefsel en de lever. Het lichaam moet de overvloedige glucose uit het bloed kwijt, en gaat dit opslaan in vetweefsel en met name in buikvet.

Uiteindelijk kan bij langer bestaan van deze situatie Diabetes type 2 ontstaan.

Koolhydraten die je lichaam kunnen ondersteunen zitten in:

- Groente en fruit
- In volle granen en volkoren rijst
- Noten zaden en pitten

De verhouding koolhydraten vetten, eiwitten en die je dagelijks consumeert is ook van belang en is ook afhankelijk van wat je lichaam nodig heeft. Dat kan anders zijn tijdens sporten of na een operatie.

Wilt u meer weten of zou u inzicht willen hebben hoe u uw lichaam kunt helpen, neem dan contact op met

**Ellen Vollering: orthomoleculair therapeut en natuurvoedingsdeskundige
0637352884. www.leefstijlvollering.nl**

