

Workshop leefstijl

Rick Mertens | 30 september 2018

Even voorstellen

- Rick Mertens
- Docent afdeling sportacademie
- Projectleider gezonde school Koning Willem I College
- Mede-eigenaar CrossFit Duketown te 's-hertogenbosch
- Cursussen m.b.t. voeding/leefstijl



Als je 's avonds na 7 uur eet, is de kans groter dat je aankomt.



Extra vitamines slikken is tegenwoordig nodig om gezond te blijven



Jongeren slapen slechter door gebruik telefoon



Om af te vallen kun je beter vruchtensap drinken dan frisdrank



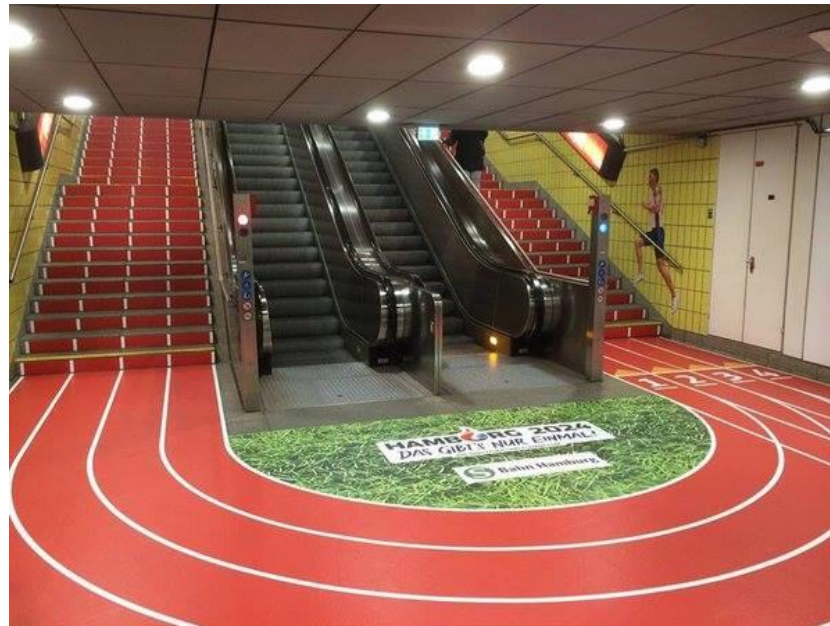
Koffie leidt tot vochtverlies



51,2% van de Nederlanders is te zwaar.



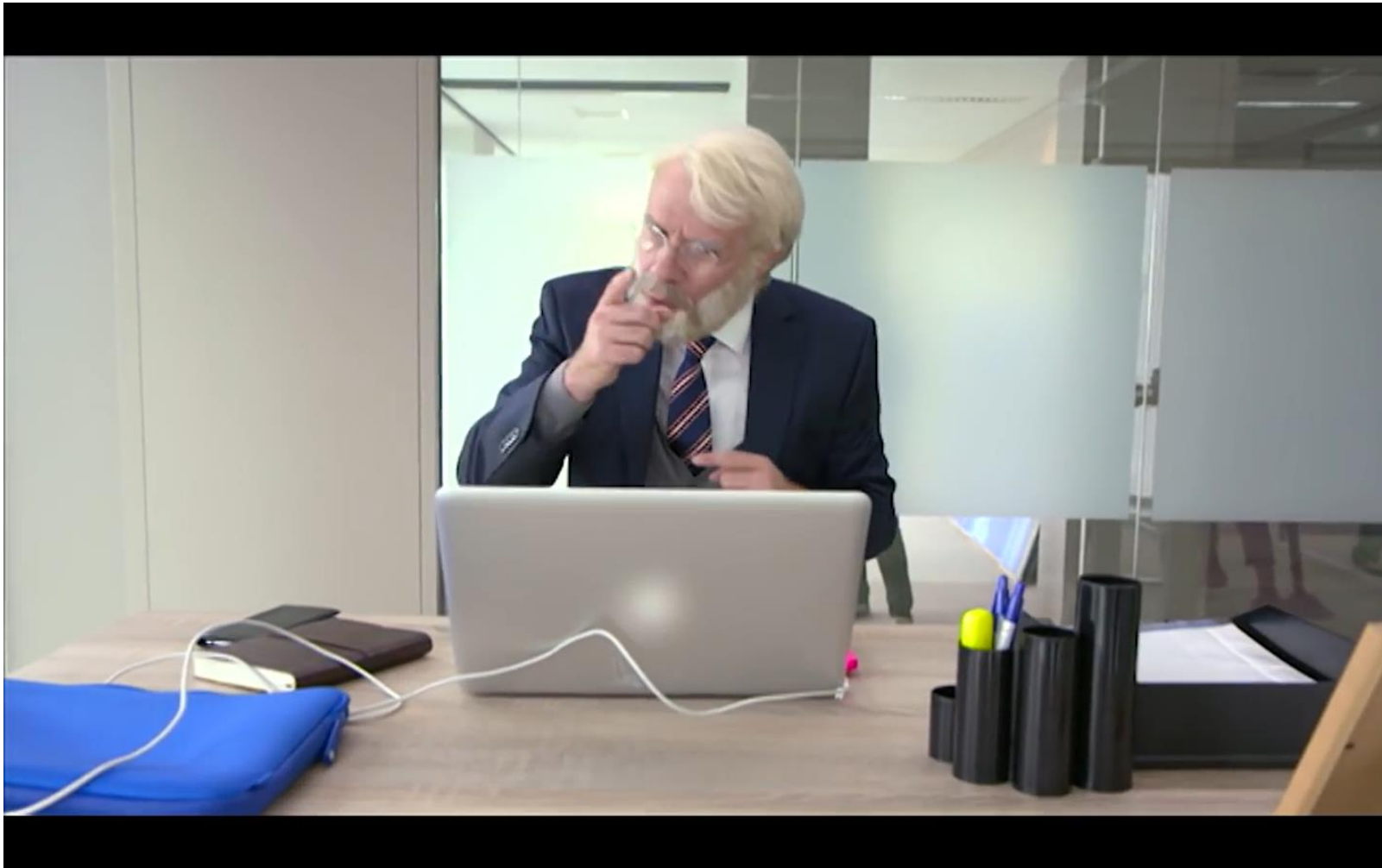
'Gewoon bewegen' is even gezond als sporten



Enkele feiten

Na industriële revolutie werd de maatschappij evolutionair gezien steeds onlogischer.....

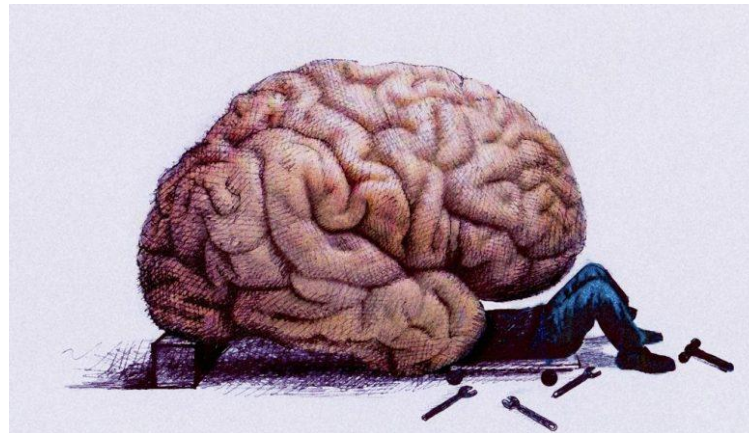




Hoeveel uur zit u eigenlijk?
Per dag...? per week...?

Je oerbrein denkt: Geef mij als het kan maar ontbijt op bed, dan hoef ik er niet uit....

Je mensbrein denkt: ik ga lekker sporten of de hond uitlaten in het park als ik wakker ben

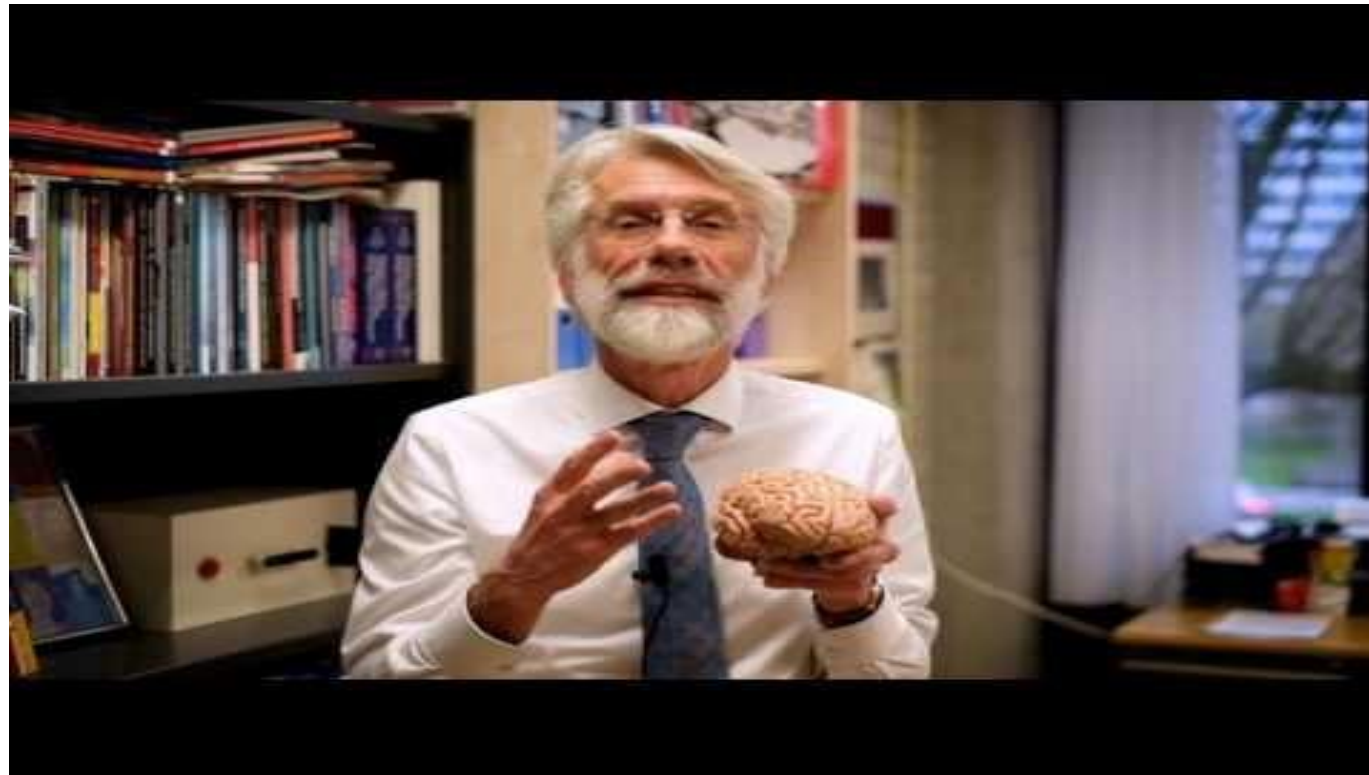


Het effect van bewegen op onze gezondheid

- Positief effect op stofwisseling, spieren, botten zenuwstelsel
- Verbetert de hartfunctie
- Versterkt het immuunsysteem
- Remt ontstekingen
- Verbetert cholesterolgehalte & insulinegehalte
- Verlaagt % lichaamsvet, verhoogt energiepijl
- Stimuleert de nachtrust
- Vergroot breinkracht

Kortom: beweging verhoogt de gezondheid en kwaliteit van leven

Bewegen en het brein





Het mensbrein loopt langs het rek af met gevulde koeken, neemt de trap i.p.v. de roltrap, zet de telefoon uit als je moe bent...



Ieder mens wil optimaal leven: gelukkig en gezond zijn

Het lichaam is niet ontworpen om een lang gezond leven te geven en je brein is niet gemaakt om je geluk te bezorgen.

Elke keuze kan je meer of minder energie geven.

Het mensbrein werkt met woorden, het oerbrein met emoties en beelden.



geluk
zit in
kleine
dingen

Wat geeft energie & kost energie

Belasbaarheid	Belasting
Optimale voeding	Verkeerde voeding
Dagelijks sporten	Onregelmatig sporten
Minimaal 7u slapen	Korte nachtrust
.....

Vul aan voor uzelf, waar krijgt u energie van?

Loop door de ruimte en deel uw energie met elkaar! Zoek iemand op deel binnen 1 minuut alle energie met elkaar.

Het draait dus om bewustwording!

- Beweging
- Voeding
- Onstpanning
- Mindset

En... voorbeeld doet volgen, zowel thuis als op school!
Het is nooit te laat om er mee te beginnen. Durf die eerste stap te zetten!

**BEWUST WORDEN IS
DE OVERTREFFENDE
TRAP VAN
WAKKER WORDEN**

het broertje
van
Loesje
Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Gezonde school

Hoe zien jullie als ouders/verzorgers
een gezonde school?



Wat doet het MBO aan een gezonde school

Thema's

- Bewegen en sport
- Voeding
- Welbevinden
- Alcohol, roken en drugs
- Seksualiteit en relaties
- Mediawijsheid
- Binnenmilieu
- Fysieke veiligheid

Actief terugblikken

- Maak een bal van papier. Ga staan en gooi deze bal papier naar een willekeurige persoon uit deze ruimte. Op het moment dat je de bal hebt, mag je de volgende vragen beantwoorden:
- Wat was bekend, wat was nieuw, wat neem je mee?

