



Health Journal

Health & Sports Club Valkencourt

Welkom bij het Health Journal van week 52!

Wij gaan jou door middel van verschillende thema's verder helpen op jouw weg naar een gezonde leefstijl.

Wekelijks nemen we jou mee op jouw reis om de beste versie van jezelf te worden én te blijven. Hoe?!

Lees snel verder. Heb je tips voor ons?

Laat het ons gerust weten via info@valkencourt.nl.

Heel veel plezier op deze reis! Liefs, Imke, Kim, Kelly, Isa en Glenn.

Onze medewerkers zijn voorafgaand aan de foto's en filmpjes getest op COVID-19.

*Beweging
Ontspanning
Voeding
Challenge
Tip van de week
Met het gezin*

Beweging

Mensen die meer dan 8 uur zitten op een dag en weinig bewegen, hebben 74% meer kans op hart- en vaatziekten. Ook hebben mensen die veel zitten 10 tot 27% kans op vroegtijdige sterfte. Minder zitten en meer bewegen tijdens de werkdag (of in Lockdown) heeft niet alleen fysieke gezondheidseffecten; het verhoogt ook de ervaren vitaliteit. Precies om deze redenen zorgen wij ervoor dat er elke week een nieuwe work-out voor je klaar staat!

Deze week:

GRIT CARDIO

Een niet te evenaren high-impact cardio workout, ontwikkeld om vet te verbranden en in no-time je atletische capaciteit te vergroten. Deze explosieve 30-minuten training combineert high impact body weight oefeningen zonder gebruik van materialen. GRIT Cardio geeft je, onder leiding van een goed getrainde coach, de uitdaging en de intensiteit die je nodig hebt om je training een boost te geven!

Trek dus snel je sportkleding uit de kast, zet de tv aan en doe mee met Lenny!

Ja, ik doe mee!



Ontspanning



Lekker een uurtje ontspannen, maar even klaar met Netflix? Ontsteek de haard en laat je verwonderen door de dansende vlammen. Naar vuur kijken werkt hartstikke rustgevend. Niet voor niets hebben sauna- en wellnesscentra vaak een haard op een centrale plek.

Daarbij is het ook ook nog een lekker warm en gezellig in de koude winterdagen. Neem er gerust een lekker warm kopje thee bij.

TIP!

Ben je niet in het bezit van een echte haard? Zoek dan een brandende haard filmpje op YouTube of steek buiten het hout in een vuurkorf aan.

Een soepel begin van de dag

Trrring! Daar gaat je wekker. Goedemorgen sunshine! Ben jij een vroege vogel? Of zou jij je liefst nog om willen draaien? Loop jij half slapend naar de keuken en hoop jij door middel van een kop koffie wakker te worden? Voelt jouw lichaam nog wat stijf aan? Ochtendgymnastiek verlost je uit je lijden! Wanneer je de dag

begint met ochtendgymnastiek zorg je ervoor dat je je gewrichten en bloedsomloop op gang brengt. Arienne van Djem Psychosomatiek, gevestigd bij ons in de Club, zorgt ervoor dat jouw ochtend soepel begint!

Ja, ik wil de dag soepel beginnen!

Voeding



Goede voornemens (waarom 1 januari en niet 27 dec)

New year, new me. De tijd is weer aangebroken. Veel mensen gaan bedenken wat hun goede voornemens zijn en deze proberen vol te houden: "Waar ga jij mee aan de slag vanaf 1 januari?".

Deze voornemens kunnen heel globaal zijn zoals: "ik wil gezonder leven" en "ik wil stoppen met roken". Globale voornemens kunnen ook specifiek gemaakt worden door echte doelen te stellen: "ik wil vijf kilogram afvallen" en "ik wil aan het einde van het jaar vijf kilometer kunnen rennen". De doelen die we in het nieuwe jaar wil gaan bereiken, laten we vaak op 1 januari ingaan, maar waarom? Waarom zou je wachten tot 1 januari als het iets wat je graag wil gaan bereiken? Wat maakt 1 januari zo'n speciale dag om te beginnen aan je doelen? Jij wil toch graag iedere dag de beste versie van jezelf zijn, waarom kunnen we dan niet eerder beginnen? Bijvoorbeeld op 27 december of 30 november.

Waarom is het nog niet eerder gelukt?

Wist je dat, van alle mensen die aan het begin van het jaar een goed voornemen hebben, deze na een halfjaar is teruggevallen in een oude gewoonte. Na twee jaar is dit nog maar één op vijf!!

Vaak zal je je ook afvragen waarom deze doelen niet worden bereikt; waarom houd jij die doelen niet vol? Probeer eerst eens na te gaan op welke wijze je de vorige voornemens hebt opgesteld. Het kan natuurlijk goed zijn dat het voor jou een ingeving was of dat je aanhaakte bij anderen die zeiden dat ze gingen stoppen met roken.

Wil jij nou eindelijk een keer jouw doelen en of voornemens behalen?

Dan hebben wij een aantal tips voor jou!

1- Werk je voornemen of doel zo concreet mogelijk uit. Probeer voor jezelf na te gaan wat je nu echt wil bereiken en probeer het zo concreet mogelijk te maken. Een vaag doel heeft een kleinere kans op succes dan een specifiek doel.

2- Maak je doel ook zo klein mogelijk en probeer er geen 10 te bedenken. Hoe meer doelen je hebt en hoe groter dit doel is, hoe lastiger deze te behalen zijn. Je kunt zeggen 'ik wil een gezondere leefstijl hebben' maar dit is natuurlijk een ruim begrip. Je kunt alle kanten op; de sport- en beweegrichting, jouw voedingspatroon aanpassen, minder stress en meer ontspanning of beter slapen. Je kunt natuurlijk ook zeggen 'ik ga elke week ten minste 2,5 uur matig intensief bewegen'.

3- Deel je plan met je omgeving. Door het te delen met de mensen in je omgeving kun je jezelf ook voorbereiden mocht je in een lastigere situatie terecht komt. Zo kunnen de mensen in jouw omgeving je een steuntje in de rug geven. Vooral als je merkt dat je het moeilijker hebt.

4- Beloon jezelf! Dit is de laatste maar zeker niet de minste tip. Resultaat duurt meestal even voordat het zichtbaar is, dus probeer jezelf te belonen met complimenten of cadeautjes. Dat motiveert je om door te gaan en maakt het volhouden leuker.

Mensen roepen soms maar wat als het gaat om goede voornemens. Ga eens voor jezelf na wat je echt wil gaan bereiken. Dit hoeft je natuurlijk niet rond de jaarwisseling te doen maar dit kan ook in juli. We doen allemaal maar mee met het feit dat nieuw jaar staat voor nieuwe veranderingen. Je kunt ook al in juli beginnen met leefstijlveranderingen. Daarnaast wordt er vaak gekeken naar wat aan de buitenkant belangrijk is, maar kijk ook eens naar de binnenkant, is dit hetgeen **jij** echt wil! Denk eens even goed na wat voor **jou**

belangrijk is om te bereiken en onthoud dat je dit doel niet hoeft in te zetten wanneer het 00.00 uur 's nachts is, 1 januari.

Mocht je hulp willen hebben bij het opstellen van je doelen mail dan naar fitness@valkencourt.nl

Uitleg emotie(eten)

Vorige week hebben we gekeken naar wat voor soort eter je bent. Dit hebben we gedaan door middel van een vragenlijst. Was je een emotie-eter of een verleidingseter? Bewustwording is de eerste stap. Herkende jij je gedrag van emotie-eten of verleidingseten afgelopen week al in een situatie? Vandaag gaan we het hebben over emotie-eten: wat is het, waarom doe ik het en wanneer doe ik het? Het kan zijn dat je als verleidingseter ook in een aantal aspecten van emotie-eten herkent. Voor de echte verleidingseters: niet getreurd, jullie zijn volgende week aan de beurt!

Bij emotie-eten verlies je jezelf in voeding. Of wel: voeding is je grootste troost en je grootste vriend. 'Ik voel me zo rot, ik zit ziek thuis, ik verdien wel een stukje chocolade...' en van het ene stukje komt het andere stukje. Voel je je beter? Op dat moment misschien wel, maar zodra de chocoladereep op is, zit je met een schuldgevoel en een volle buik op de bank.

Wanneer doe ik dit?

Je hebt nu al een aantal voorbeelden gezien. Het is goed om voor jezelf te analyseren wanneer jij jezelf verliest in voeding. Doe je dit als je boos bent, verdrietig, teleurgesteld? Het hoeft niet bij elke emotie voor te komen.

Waarom doe ik dit?

Als mens word je elke dag getriggerd. Dit kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens zijn.

Voorbeeld: als iemand chagrijnig tegen je doet, reageer je op een bepaalde manier.

Weet je nog wat er gebeurde toen je als kind getriggerd werd? Je gleed uit, viel op de grond en begon te huilen van schrik/pijn. Als troost, kreeg je van je ouders een snoepje. Zowel je lichaam als je geest weet dit nog. Het is dus een reactie vanuit vroeger, een gewoonte die je is aangeleerd. Dit kan ook op latere leeftijd zijn aangeleerd. Pfoe, ik heb een zware dag gehad. Ik heb wel een beloning verdiend...

Je dempt op dat moment je vermoeidheid, maar je leert het jezelf ook aan dat ongezonde voeding je hierin "helpt".



Emotie-eten: wat nu?

De volgende situatie zou ook herkenbaar kunnen zijn. 'Ik heb net al een hele zak chips gegeten. Nu maakt het toch niet meer uit...', wat je vervolgens brengt op je volgende snack.

Dit kan zich ook weer verlengen naar 'Pfoe, het is me vandaag weer niet gelukt. De hele week is weer verpest', waardoor je de hele week ongezond blijft eten.

Dit brengt ons weer terug naar onze tip van vorige week: het is oké. Je bent je nu bewust van de gewoonte die je hebt gecreëerd. Je bent niet de enige! Accepteer dat je nog een keer gaat vallen en dat dit nog een keer gaat gebeuren. Ook nu je bewust bent, zal je jezelf nog een keer gaan verliezen in eten als je je slecht voelt. Het verschil is, dat je nu sneller weer op kan staan en normale ritme weer sneller kan oppakken. Zie het als een leerproces!



Volgende week...

Volgende week gaan we dieper in op verleiding eten.. Waarom en wanneer doe ik dit? Ook gaan we kijken naar hoe je goede voornemens nu echt voor lange termijn kan volhouden, en hoe je realistische doelen kan stellen. Het is een leefstijl, geen dieet!

Nu al vragen?

Heb je nu al vragen? Je kan ons mailen naar fitness@valkencourt.nl. Ook zijn we nu bereikbaar via WhatsApp: app ons via 040 204 1885. We reageren zo snel mogelijk op je bericht!

Voedingstip van de week:

Wat gezonder lijkt, hoeft niet gezonder te zijn. Voorbeeld: een broodje gezond bevat 553 kcal. Weet je wat een broodje kroket bevat? Slechts 345 kcal!

Een broodje gezond hoeft dus niet gezonder te zijn dan een broodje kroket, maar het kan wel. Kijkend naar de calorieën is een broodje kroket een gezondere keuze.

Maarr hoe zit het met de voedingswaarden? Daar hoor je volgende week meer over.

Product Switch

	Huidig Product	Vervangend Product	Gelukt?
Ontbijt	K&K Cruesli	Havermout	<input type="radio"/>
	Volle melk	Halfvolle/magere/soja/amandel melk	<input type="radio"/>
	Suiker	Honing 	<input type="radio"/>
Tussendoor	Koekjes/repen	Fruit 	<input type="radio"/>
Lunch	Gewone kaas	30+ kaas of smeerkaas light 20+	<input type="radio"/>
	Zoet beleg	Rookvlees of kipfilet	<input type="radio"/>
Tussendoor	Volle kwark/yoghurt	Magere kwark/yoghurt met blauwe besjes	<input type="radio"/>
Diner	Vette soorten vlees	Kip of tartaar 	<input type="radio"/>
	 Pasta's naturel	Volkoren/meergranen pasta's	<input type="radio"/>
	Pizza	Groente bodem pizza	<input type="radio"/>
	Friet	Zoete aardappel friet 	<input type="radio"/>
Tussendoor	Jus/Sausjes	0% of Sugarfree sauzen 	<input type="radio"/>
	Chips/Chocolade	Handje ongezouten noten	<input type="radio"/>



Challenge



Probeer per dag het aantal reps te behalen, let op: dit mag ook in etappes!

Maandag: 40x leg raise & 40x superman

Dinsdag: 30x links en 30x rechts lunges & 75x calf raise

Woensdag: 50x leg raise & 50x superman

Donderdag: 40x links en 40x rechts & 100x calf raise

Vrijdag: 40x leg raise, 40x superman, 30x links en 30x rechts lunges & 75x calf raise

Zaterdag: Rustdag

Zondag: Rustdag

Tip van de week

Wandeltips

Een wandeling van een half uurtje kan een enorme positieve invloed hebben op het lichaam en de geest. Het is namelijk beter om elke dag een kort stukje te wandelen dan enkele keren per jaar een grote tocht te maken. Door te beginnen met korte wandelingen is de kans groter dat het wandelen uiteindelijk een gewoonte gaat worden.

Daarnaast is het wandelen een stuk leuker als je gezelschap bij je hebt. Het is niet alleen gezelliger maar het helpt ook bij je motivatie om te wandelen. Je wil namelijk niet elke week een excuus bedenken om je wandelmaatje af te zeggen. Ga dus op zoek naar familieleden of vrienden die met je mee willen lopen op een soortgelijk tempo.

Weinig mensen zullen het leuk vinden om elke dag dezelfde wandeling te maken. Probeer nieuwe routes te ontdekken en af te wisselen in de routes. Plan een leuke route voor jezelf of met je wandelmaatje en maak eventueel gebruik van een wandelapp. Kijk ook eens of er in de buurt mooie wandelplekken zijn en ga daar naar toe.

Heb jij geen tijd om te wandelen? Lees en bekijk dan volgende week zeker de Balance Creator in de Health Journal!



Met het gezin



Familie work-out

Ook in het nieuwe jaar is het zeer belangrijk jezelf en het gezin gezond te houden. Hoe doe je dat? Door onze familie work-out met het hele gezin mee te doen natuurlijk! Maak je klaar voor weer een work-out vol plezier, leuke oefeningen en uitdaging!

Ja, wij gaan de familie work-out doen!



Wat te doen in lockdown?

Ook deze week voorzien wij jullie weer van tips voor leuke activiteiten met het gezin! Denk bijvoorbeeld eens aan:

- **Foto speurtocht.** Vraag eens aan opa of oma of ze een paar foto's willen maken van verschillende dingen bij jou in de buurt en ga met papa en mama op zoek naar het voorwerp dat op de foto staat. Tip voor opa en oma: denk bijvoorbeeld aan een opvallend huisnummer, een bijzonder bosje of een gekke brievenbus!
- **Film marathon.** Regent het buiten? Geen probleem! Ga eens opzoek naar films die je nog niet hebt gezien of kijk eens een film die je al heel lang niet meer hebt gezien! Het is altijd goed om je filmkennis te verbreden, deze kun je namelijk goed gebruiken voor de volgende tip!
- **Maak je eigen Trivia.** Test je kennis door je eigen Trivia de maken! Pak een spelbord, maar.. verzin je eigen vragen! Kijk bijvoorbeeld eens naar de films die je hebt gekeken uit de vorige tip. Hoe heet de hoofdrolspeler? Wat gebeurde er toen? Succes!
- **Dansjes doen!** Niks leuker dan dansjes doen met het hele gezin. Zet je favoriete liedje op en ga lekker los! Geen inspiratie? Wij helpen je! Klik maar eens op de link hieronder

Ja, wij dansen mee!

Nieuwe Facebookgroep

Wij hebben een nieuwe Facebookgroep. Blijf op de hoogte door jezelf aan te melden.
Klik [hier!](#)

Heb jij tips of feedback voor ons? Laat het weten via info@valkencourt.nl.

Jouw gezondheid onze uitdaging!



Blijf op de hoogte via onze Sociale Media kanalen

Denk je na het lezen van dit Health Journal: "Ik wil ook graag een bijdrage leveren aan de gezondheid verbeteren van anderen" Dat kan! We hebben nog verschillende vacatures open staan. Klik op de tekst voor meer informatie.

Onderhoudsmedewerker

Zweminstructeur

Receptionist

Horecamedewerker

Fitnessinstructeur

Groepsfitnessinstructeur

Salesmedewerker

Groenvoorziening

KidzzClubjuf (staat nog niet op de website. Wil je wel alvast meer informatie? Mail dan naar imke@valkencourt.nl)