



# Health Journal

## Health & Sports Club Valkencourt

Welkom bij het Health Journal van week 1.

Allereerst wensen wij jullie een gelukkig, gezond en vooral liefdevol nieuwjaar!

Een nieuw jaar betekent ook nieuwe mogelijkheden.

Wij blijven jou helpen 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 [healthjournal@valkencourt.nl](mailto:healthjournal@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

### Dansen is gezond

Wist je dat?... Uit onderzoek is gebleken dat dansen erg gezond is! Hieronder een paar voorbeelden uit een onderzoek van de World Health Organization:

- Dansen (bewegen op muziek) is effectiever dan sport voor mensen die gewicht willen verliezen. Dit komt mede omdat dansen het lichaamsbewustzijn verbetert en bijdraagt aan het fysieke zelfvertrouwen.
- Dansen verbetert het geheugen, de balans en concentratie. Dit komt mede doordat bewegen op muziek een positief effect heeft op de hersenen.
- Dansen verlaagt het risico op vallen bij ouderen.
- Dansen draagt bij aan lenigheid, kracht, conditie, lichaamshouding, etc.
- Dansen is leuk! Je krijgt er een lach van op je gezicht en ook dat is erg belangrijk en gezond!

Trek daarom je stoute schoenen eens uit de kast en dans mee met Ron!



Ja, ik dans lekker mee!

### Oeps...!

Zoals je ziet in het filmpje was de camera zo onder de indruk van de dansspasjes van Ron, dat hij er bijna van flauwviel. Omdat we Ron dankbaar zijn voor zijn hulp en we denken dat jullie zijn lessen net zo erg missen als wij dat doen, laten we hem toch in het Journal staan. Mocht je deze kleine verfilming van deze groepsles toch te storend vinden om je workout af te maken, hebben we hieronder een alternatief voor je!

Excuses voor het ongemak!

Ja, ik wil graag de alternatieve video bekijken!

## HOW@home

Januari is hét moment om te starten met goede voornemens. Om jou dit jaar extra te motiveren heeft House of Workouts (Xco en BRN) een 28 dagen fit challenge ontwikkeld. Deze challenge biedt ondersteuning in je sportroutine en gezonde voornemens. De 28 dagen challenge biedt onderstaande ondersteuning:

- 28-dagen sportschema
- Een exclusief maaltijdplan
- Lifestyle tips

Ook gemotiveerd om deze challenge aan te gaan? Maak dan snel je eigen account aan op HOW@home en doe de 28 dagen fit challenge met ons mee!



Ja, ik wil snel een account aanmaken op HOW@home!

Ja, ik doe de 28 dagen fit challenge mee!

**Ontspanning**



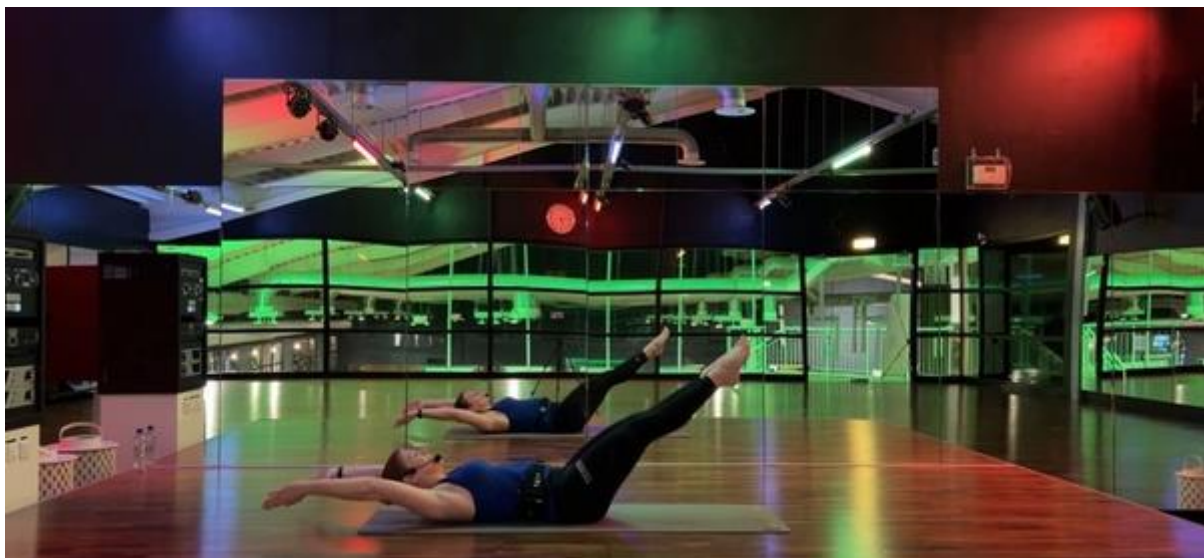
### Ontspanningstips De Lockdown versie

- Blijf ondanks het vele thuis zijn in contact met je omgeving via (video) bellen, chatten of social media.
- Omring jezelf met positiviteit. Laad op met foto's, muziek, beelden of boeken die maken dat je je prettig voelt.
- Breng duidelijkheid en routine in je dag. Woon je samen met huisgenoten? Maak dan een planning waardoor duidelijk wordt wanneer je tijd nodig hebt voor jezelf en wanneer het tijd is om samen te zijn.
- Gebruik de tijd alleen om tot rust te komen. Bijvoorbeeld door lichamelijk te bewegen, ademhalingsoefeningen te doen, muziek te luisteren of een online BodyBalance les mee te doen (zie "LES MILLS Body Balance")
- Te veel tijd achter de computer/mobiel kan de spanning verhogen en je nachtrust verstoren. Probeer de tijd achter beeldschermen te beperken tot het noodzakelijke. Tip: doe een ademhalings- of ontspanningsoefening voor je gaat slapen.

#### LES MILLS BodyBalance

BodyBalance is een rustgevende workout, die gefocust is op je body en mind. Je ontwikkelt meer kracht, flexibiliteit en concentratie door de verschillende houdingen die je lichaam aanneemt. In de BodyBalance les vind je invloeden uit de yoga, Tai Chi en Pilates. Deze week neemt Patricia jullie mee in de nieuwste release van de BodyBalance.

Mis jij de lessen van Patricia net zo erg als wij? Doe dan gerust mee met deze heerlijke release!



Ja, ik doe mee!



# Voeding

## Volhouden goede voornemens

Vorige week hebben we het gehad over hoe het kan dat goede voornemens niet altijd lukken of nog niet gelukt zijn. We hebben jullie tips gegeven over hoe je jouw voornemens deze keer wél kan behalen. Hier gaan we vandaag dieper op in!

Zoals we eerder hadden benoemd, zijn er een aantal tips waardoor jij jouw voornemens beter kan vormgeven en behalen. De eerste twee tips waren om je doel zo concreet en klein mogelijk uit te werken, maar hoe doe je dat dan?

Als eerste is het belangrijk om bij jezelf te beginnen. Bedenk wat jij wilt gaan bereiken en waar je 100% achter staat. Zorg dus dat de doelstelling echt van jou is, niet van iemand anders. Als je niet goed weet wat je wilt, probeer dan eerst te onderzoeken wat je wel kan en wil. Doe dan bijvoorbeeld een SWOT-analyse. SWOT staat Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats (sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen). Een SWOT-analyse laat in één oogopslag zien waar voor jou de kansen liggen. Mocht je vanuit deze analyse jouw uitdaging gevonden hebben, kun je daarmee aan de slag.

Deel dit doel vervolgens op in kleinere doelen waardoor het beter haalbaar is. Als je een specifiek doel hebt gekozen kun je deze SMART gaan maken. SMART staat voor specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden.

Voorbeeld van een specifiek en meetbaar doel is: Ik wil 10 kilo afvallen. Het is een specifiek getal en het is meetbaar. Je kunt een 0-meting en een eindmeting doen.

Acceptabel wil zeggen of jij je committeert aan je doelstelling. Is dit echt hetgeen wat je wil bereiken of zeggen anderen dat je 10 kilo moet afvallen?

Realistische doelen zijn doelen die haalbaar zijn, dus staan de inspanningen die je moet verrichten in verhouding tot de rest in je leven. Het is bijvoorbeeld niet realistisch om 10 kilo in een week af te vallen.

Als laatste is het belangrijk om je doel tijdgebonden te maken. Wanneer wil jij je doel hebben behaald? Stel hierbij dus ook weer een realistisch doel.

Nu je een goed doel hebt gesteld is dit tevens ook het begin om het doel vol te houden. Wat je nog kan helpen om het doel vol te houden, is om het doel te blijven communiceren met de rest van je omgeving. Niet alleen de communicatie zelf is daarin belangrijk, maar ook het blijven delen van je resultaten is belangrijk. Zo kan je omgeving je scherp houden op momenten dat je het nodig hebt.

Daarnaast is het ook erg belangrijk om je voortgang te blijven meten. Als je resultaat ziet of je ziet juist dat het even iets minder gaat, is dit een extra stimulans om er nog meer voor te gaan.

Nu hoor ik je denken, "wat kan ik verder nog doen om mijn doelen vast te houden?". Belangrijk is om jezelf te blijven monitoren in de stappen die je maakt. Zo kun je namelijk wekelijks, bijvoorbeeld op zondag, opschrijven welke progressie of regressie je maakt. Door dit wekelijks op te schrijven, krijg je een duidelijk beeld van wat jouw proces is.



### Uitleg verleidingseten

In het eerste Health Journal hebben we het gehad over of je een emotie- of verleidingseter bent. Dit hebben we getest aan de hand van een vragenlijst. Vorige week hebben we het uitgebreid gehad over emotie-eten. Niet getreurd: de verleidingseter is nu aan de beurt!

...een verjaardag? Daar hoort taart bij!

...pakt hij ook een bakje chips? Dan lust ik er ook wel een paar...

Het zijn gedachtes die je niet persé hoeft te koppelen aan verleidingseten. Chips op tafel tijdens een gezellige avond met de familie, of taart op een verjaardag hoort, toch? In zekere zin klopt dit. Het wordt pas verleidingseten, als je er echt niet vanaf kan blijven.

### Wanneer doe ik dit?

We hebben natuurlijk al een aantal voorbeelden gegeven. Het kan echt op alle locaties gebeuren. Ben je bij een pretpark/kermis? Daar hoort natuurlijk een suikerspin bij.

Filmpje pakken in de bioscoop? Popcorn!

Koffie met de buurvrouw? Daar lust ik wel een koekje bij.

Het kan zich ook uiten in de supermarkt. Ga je voor één artikel naar de supermarkt, en kom je met een hele tas vol terug, is dit ook een uiting van verleidingseten. Het leegscheppen van een bijna lege pan, terwijl je eigenlijk geen honger meer hebt, is ook een uiting.



### Waarom doe ik dit?

Als je een verleidingseter bent, reageer je sterk op externe factoren zoals reuk, smaak en presentatie van voedsel. Een verleidingseter heeft vaak een verstoorde balans met het aanvoelen van zijn/haar eigen verzadigingsgevoel.

### Wat nu?

Verleidingseten is grotendeels een gewoonte, die je kan doorbreken. Stap 1 is, zoals eerder gezegd, bewustwording. Noteer voor jezelf op welke momenten jij wordt verleid. Ga daarna kijken hoe je denkt dat je deze gewoonte zou kunnen doorbreken. Hier al een aantal tips:

- Ga nooit met honger naar de supermarkt. Zorg dat je verzadigd bent, zodat je minder verleid wordt. Je zal zien dat je alsnog verleid kan worden door een aanbieding o.i.d., probeer jezelf hierin te herkennen en vraag je af of je dit daadwerkelijk nodig hebt.
- Schep je bord op in de keuken en zet de pannen niet op tafel. Op deze manier kijk je niet regelrecht tegen je verleiding aan. Zorg dat je nooit te veel kookt, maak een gepaste hoeveelheid of vries een extra portie in als je iets over hebt.
- Zet geen verleidingen zichtbaar in huis. Berg ze op in de kast of haal ze helemaal niet. Eet je normaliter een koekje bij de koffie? Zet de koekjes dan niet in de buurt van de koffie!
- Feestje? Ga niet te dichtbij al het lekkers zitten.

Het beste is om niet alle verleidingsmomenten tegelijk aan te pakken. Begin stap voor stap!



### Volgende week...

Volgende week gaan we verder in op het doorbreken van een slechte gewoonte en het creëren van een gezonde gewoonte. Hoe kan je dit het beste doen?

### Nu al vragen?

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

### Voedingstip van de week:

Vorige week bleek dat een broodje kroket qua kilocalorieën een gezondere keuze is dan een broodje gezond. Hoe zit dat nu met de voedingswaarden?

Voor het gemak hebben we het allebei teruggebracht naar 100 gram, om goed te kunnen vergelijken.

	Broodje kroket	Broodje gezond
Energie	279 kilocalorieën	224 kilocalorieën
Vet	12,8 gram	11,2 gram
• Waarvan verzadigd	4 gram	5,9 gram
Koolhydraten	31,4 gram	11,9 gram
• Waarvan suikers	2,3 gram	1 gram
Vezels	2,1 gram	2 gram
Eiwit	8,6 gram	13,4 gram
Zout	1,2 gram	0,4 gram

Nu kan je goed het verschil zien. Qua hoeveelheid en puur naar kilocalorieën kijkend, is de kroket een betere keuze. Als je echter alles gaat terugbrengen naar 100 gram en de voedingswaarden bekijkt, zie je dat een broodje gezond een aanzienlijke betere keuze is. Minder koolhydraten, vetten en zout en meer eiwitten. Een broodje gezond heeft wel iets minder vezels dan een broodje kroket, en bevat meer verzadigde vetten. Welke keuze maak jij de volgende keer?

Ja, ik wil meer gezondere opties zien!

## Challenge





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

Maandag: 50 push-ups en 50 sit-ups

Dinsdag: 8 minuten planken en 8 minuten wall-sit

Woensdag: 60 push-ups en 60 sit-ups

Donderdag: 10 minuten planken en 10 minuten wall-sit

Vrijdag: 50 push-ups, 50 sit-ups, 8 minuten planken en 8 minuten wall-sit

Zaterdag: Rustdag

Zondag: Rustdag

## Tip van de week

### Balance creator

Heb je het gevoel dat er te weinig uren in een dag zijn? Denk je aan het eind van de week alweer, goh het is weer vrijdag?

Het is goed om een balance creator te maken: hoe zorg ik ervoor dat mijn leven in balans is?

Om dit te doen, gaan we het leven categoriseren in vijf categorieën:

1. Werk: Dit houdt in klaarmaken voor het werk/school, zorgen voor je kinderen en huishouden
2. Thuis: Tijd die je thuis spendeert (buiten 'werk'tijd) met bijvoorbeeld je partner of kinderen
3. Gezondheid: sporten en het bereiden van maaltijden
4. Recreatie: hobby's, uitjes et cetera
5. Me-time: tijd gependend aan persoonlijke ontwikkeling en ontspanning

Bekijk eens volgende week hoeveel tijd je denkt te besteden aan bovenstaande categorieën





Categorieën	Aantal uur per week
Werk	
Thuis	
Gezondheid	
Recreatie	
Me-time	

Nu je inzicht hebt gekregen in hoeveel tijd je spendeert per categorie kun je dit gaan bestuderen. Wat valt je hierin op? Trek je conclusies: wat ga je anders doen in de toekomst? Ga jij je tijd anders indelen?

**Volgende week..** gaan we het hebben over slaap. Slaap jij goed en word je uitgerust wakker? Hoe beter je slaapruster is, hoe beter je in je vel zit. Dit uit zich weer in meer energie, betere concentratie en een gelukkiger gevoel.

## Met het gezin



### DUO-Workout

Vind jij het leuk om altijd met je vader, moeder, zus/broer of beste vriend/vriendin te sporten? Dat kan! Speciaal voor jou hebben Glenn, Isa, Kelly en Kim een duo-workout klaar staan voor jou. Zoek dus snel je maatje op en daag jullie zelf uit!

Ja, ik wil de challenge doen!



### **KIDZZ Home Workout!**

Heb jij alles thuis wel al gezien, is het koud buiten en wil je je toch even uitleven met de middelen die je thuis hebt? Wil jij echte spierballen?! Dat kan! Speciaal voor onze jongste leden (en natuurlijk mogen papa en mama meedoen ;) hebben wij een "Huis-, tuin- en keukenmiddelen" workout! Wat heb je nodig? Een stofzuigerslang, je lievelingsknuffels, een dobbelsteen en (water)flesjes. In onderstaand filmpje doen Fauzy en Imke de oefeningen voor je voor. Heel veel plezier!

Ja, ik wil de Kidzz Home Workout doen!

### **Nieuwe Facebookpagina**

Yay! Onze Facebookpagina is weer terug van weggeweest. De groep is dus verleden tijd en we willen je vragen om over te stappen naar onze pagina. Via deze pagina houden wij je up-to-date. Klik [hier](#) om automatisch naar de pagina te gaan. Wanneer je klikt op het duimpje (de like) volg je ons.

Heb jij tips of feedback voor ons? Laat het weten via [healthjournal@valkencourt.nl](mailto:healthjournal@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](#)