



# Health Journal

## Health & Sports Club Valkencourt

Welkom bij ... Valkencourt Health Journal!

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](mailto: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



Beweging is supergezond en belangrijk! Daag je lichaam daarom elke dag uit en laat je ademhaling en hartslag eens flink omhoog komen. Om te zorgen dat jullie aan de dagelijkse hoeveelheid beweging komen (voor een volwassene is dit maar een half uurtje), posten wij elke week een video van een van onze fantastische groepslessen.

Deze week: **Total Body Workout**

Een groepstraining waarbij de nadruk ligt op conditietraining en spierversterkende oefeningen. Het is een work-out voor het hele lichaam waarbij gebruik gemaakt wordt van diverse materialen om de weerstand te verhogen. Leuke danscombinaties en intensieve bewegingen zorgen elke les weer voor een totale lichamelijke uitdaging. (High Impact)

Ja, ik ga de TBW les knallen!

## Ontspanning



Drukke op het werk: snel nog wat dingetjes afronden, voordat je een paar dagen vrij hebt. Dan snel nog even naar de supermarkt want je moet nog een heel Kerstdiner voorbereiden. Had je de Kerstcadeautjes eigenlijk

al gekocht? En ingepakt? Herkenbaar? Jij bent duidelijk toe aan (extra) ontspanning. Gelukkig zijn wij er voor jou. We hebben voor jou een fijne les YinYoga van Rian. Heerlijk even ontspannen!

Ja, ik wil meer ontspanning!

## Voeding



### Balans feestdagen

De feestdagen zijn weer in aantocht. Al die gezellige dagen en avonden met dierbaren, goed eten en drinken!

Natuurlijk wil jij genieten van deze dagen zonder écht op te hoeven letten, want iedereen wil toch lekker kunnen eten en drinken? Dat is wat wij **balans** noemen, gezond leven en tóch kunnen genieten.

Maar hoe doe je dat nou? Zorg er bijvoorbeeld voor dat je rondom de feestdagen wat meer beweging krijgt dan normaal. Bovendien is het goed om jouw voedingspatroon niet teveel te laten afwijken van wat je normaal eet. Door iets meer te bewegen dan normaal heb je meer ruimte om met de feestdagen optimaal te kunnen genieten van al dat lekkers. Er zijn veel leuke manieren om even aan je beweging te komen. Organiseer bijvoorbeeld een leuke wandeling, activiteit of actief spelletje. Zo ben je onbewust toch bezig met het behouden van een gezonde levensstijl zonder dat je daar al te veel voor hoeft te laten of te doen!

Om gebalanceerd de feestdagen door te komen, is de grootste tip dus: doe lekker normaal! Houd je eigen gezonde levensstijl aan, maar geniet ook vooral van de hapjes, drankjes én de dierbaren om je heen!

Wist je dat een gewoonte ontstaat na 66 tot 90 dagen? Je hoeft er dan dus helemaal niet meer over na te denken, want het zit dan helemaal in je systeem. Dit gebeurt bijvoorbeeld met tanden poetsen, maar dit kan dus ook met gezonde voeding én beweging!

Wij helpen je met alle liefde en plezier om deze gezonde gewoonte te creëren. Door gebalanceerd de feestdagen te vieren, sta je al 10 punten voor op je nieuwe gezonde voornemen.

### Uitleg calorie inname en verbruik

We spraken eerder in dit Journal al over zoveel mogelijk “normaal” te eten. Het verschilt per persoon hoeveel energie het lichaam nodig heeft. Als je kijkt naar de calorie inname dan heeft een man gemiddeld meer kilocalorieën (kcal) nodig dan een vrouw. Mannen hebben gemiddeld 2500 kcal nodig en vrouwen 2000 kcal. Niet alleen heeft het geslacht invloed op calorie inname, ook de mate van een actieve leefstijl heeft invloed. Ben je dagelijks veel aan het bewegen dan heb je ook meer calorieën nodig dan iemand die alleen maar zit. Nu hebben we het natuurlijk over calorie inname gehad, maar hoe zit het met verbruiken? Je verbruikt niet alleen energie door te sporten, maar ook met slapen. Het dagelijkse calorie verbruik hangt af van je gewicht, leeftijd, geslacht en activiteit door de dag.

Wist je dat je jouw caloriebehoefte ook met een formule kan berekenen? Mocht je willen weten wat dat voor jou is, mail dan naar [fitness@valkencourt.nl](mailto:fitness@valkencourt.nl).

Wanneer je evenveel calorieën binnenkrijgt als wat je lichaam nodig heeft, dan noem je dat balans en zal je niet aankomen in gewicht of afvallen.

Wanneer je meer calorieën binnenkrijgt dan wat je nodig hebt, dan kom je in gewicht aan, andersom val je dus af als je minder calorieën binnenkrijgt dan dat je nodig hebt.



## Voedingsdagboek

Dit eetdagboek is een handig hulpmiddel om een goed overzicht te krijgen van wat je allemaal eet, drinkt en snoept. Het eetdagboek bestaat uit zeven dagen. Je gaat komende week bijhouden wat en op welk moment je eet en drinkt.

Schrijf precies op wat je eet:

- Van welk merk is het product?
- Boter: halvarine, magarine, roomboter
- Melk: volle, halfvolle, magere, soja, amandel
- Dranken: water, koffie zwart, thee met suiker, frisdranken, sapjes

Schrijf alles op:

- Noteer elk koekje, snoepje, hapje en slokje
- Gebakken in olijfolie, boter, roomboter

Noteer de hoeveelheid:

- Handje chips
- Groentelepel groente
- Twee sneden brood
- Eén glas drinken

En verder...

- Vul het dagboek zo eerlijk mogelijk voor jezelf in en doe dit op een vast moment van de dag
- Besteed aandacht aan je gedachten, gevoelens en emoties

Voor, na of tijdens het eten en drinken

- Gebruik dagelijks een nieuwe pagina en stuur dit dagboek, na 7-dagen, door naar [fitness@valkencourt.nl](mailto:fitness@valkencourt.nl)
- Hierna zal jij tips krijgen om nog meer resultaat vanuit je voeding te kunnen halen.....

Het voedingsdagboek vind je onderaan in het Health Journal!

**Ja ik wil een voedingsdagboek!**





### **Ben ik een emotie-eter of verleidingseter?**

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes en gedrag betreft voeding. De termen emotie-eter of verleidingseter heb je misschien wel al eens van gehoord. Waarom is het belangrijk om te weten wat voor eter je bent? Zolang je niet bewust bent van wat je fout doet, kan je het niet goed doen. Dit is met voeding hetzelfde. Bewustwording is de eerste stap!

Onderstaand een korte vragenlijst met een aantal kwesties die uitmaken of jij een emotie-eter of een verleidingseter bent. Niets is hierin fout of goed. Denk niet te lang. In dien jouw antwoord 'ja' is, kies je A of B. Tel alle A's en B's bij elkaar op.

1. Op een feestje houd ik me keurig in, thuis duik ik de koelkast in en snaai alsnog. /
2. Als ik moe ben, dan vul ik mijn lege batterij op met troost-eten. /
3. In een wok restaurant kan ik mij slecht beheersen, dan schep ik drie keer op. |
4. Wijn en hapjes op een borrel? Nee zeggen vind ik moeilijk. |
5. Als ik me onrustig of leeg voel, dan is de drang naar snoepen en snaaien groot. /
6. Op een verjaardag kan ik het gebak en de hapjes moeilijk weerstaan. |
7. Ik voel mij vaak schuldig dat ik weer aan het snoepen geslagen ben. /
8. Als mensen in mijn bijzijn eten, dan wil ik meedoen. |
9. Ik heb een paar keer per week een snoep- of snaaibui. /
10. Als er op gebak getrakteerd wordt, dan kan ik dit slecht weerstaan. |
11. Bij de benzinepomp neem ik heel vaak een reep, chocola of een ijsje. |
12. Eten geeft mij troost als ik mij verdrietig, alleen of onrustig voel. /
13. De kantine sla ik liever over; ik neem meestal meer dan gepland. |
14. Eindelijk tijd voor mijzelf! Verdiend! Daar horen chocola of wijn met hapjes bij. /
15. De geur van vers gebakken brood, dan ga ik direct voor de bijl. |
16. Nee zeggen tegen gebak vind ik lastig, vooral als de gastvrouw aandringt. |
17. Ik eet vaak automatisch en snel. Pas later zie ik hoeveel ik gegeten heb. /
18. Ik schaam mij dat ik steeds weer ga snoepen, terwijl ik weet hoe slecht ik me daardoor voel. /
19. In een hotel eet ik altijd te veel van het ontbijt, veel te veel keuze. |
20. Ik ben gewend mijzelf te troosten of te belonen met lekker eten. /

Minimaal vijf keer A? Dan ben je een emotie-eter  
Minimaal vijf keer B? Je bent een verleidingseter

Als je een emotie-eter bent, eet en snoep je meer op het moment dat je verdrietig, boos, eenzaam of leeg voelt. Eten geeft je troost. Je negeert je negatieve gevoelens door te snoepen. Helaas is dit maar van korte duur, want wat heb je nu echt nodig?

Als je een echte verleidingseter bent, kun je moeilijk nee zeggen tegen eten. Het is echt een verleiding. Een

taartje op een verjaardag, nog wat hapjes bij de barbecue, de geur van vers eten. Waarom pak je een toetje als jouw vriend dat ook doet?

Oké, je bent je nu bewust van wat voor soort eter je bent. Nu kun je bewust worden als je in zo'n situatie komt. Bewustwording is de eerste stap, maar helaas nog niet te laatste.

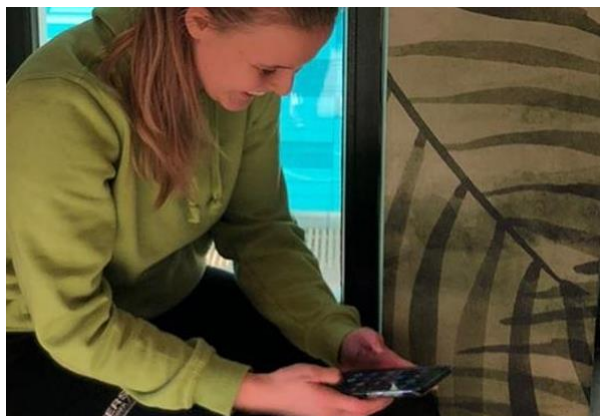
### **Volgende week..**

Volgende week gaan we dieper in op het emotie-eten. Waarom en wanneer doe ik dit? Ook gaan we kijken naar de goede voornemens. Waarom begint een voornemen op een maandag of het begin van een maand of jaar?

En waarom is je goede voornemen nog niet eerder gelukt?

### **Nu al vragen?**

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



### **Bananenbrood D'Agnès**

Een tip van onze horecacollega Agnes. Een variatie op de bananenbrood voor de koude dagen. D'Agnès met bloedsinaasappel, cacao en pompoenpitten. Hmm...

### **Voedingstip van de week:**

Geniet de komende dagen van alle Kerstraktaties en voel je hier vooral niet schuldig om. Laat het los! Je zult zien dat gebalanceerd eten ook makkelijker wordt als je hier niet te druk over maakt!



**Challenge**



Probeer per dag het aantal reps te behalen. Let op: dit mag ook in etappes!  
Je kunt bij maandag dus bijvoorbeeld 3x10 push-ups doen of bijvoorbeeld 2x15. Dit geldt ook voor de sit-ups.

Maandag: 30 push-ups en 30 sit-ups  
Dinsdag: 5 minuten planken en 5 minuten wall-sit  
Woensdag: 40 push-ups en 40 sit-ups  
Donderdag: 7 minuten planken en 7 minuten wall-sit  
Vrijdag: 30 push-ups, 30 sit-ups, 5 minuten planken en 5 minuten wall-sit  
Zaterdag: Rustdag  
Zondag: Rustdag

## Tip van de week

### ***"Het is oké om je niet oké te voelen"***

De wereld is momenteel heel anders dan we gewend zijn. Constant aanpassen, weinig zekerheid, alles gesloten. Weinig dierbaren om je heen en afstand houden. Bovendien is het koud buiten en zijn de dagen donker. Het is logisch dat je je nu niet zo vrolijk voelt als normaal. Dat je misschien wel moeite hebt met uit bed te komen of om naar buiten te gaan om toch wat zonlicht te vangen.

Op social media lijkt het alsof je de enige bent. Iedereen is vrolijk en je ziet alleen maar blije momenten voorbij komen. Besef: dit zijn momentopnames. Iedereen voelt zich wel eens rot. Iedereen heeft wel eens moeite met uit bed komen.

In plaats van dat je baalt dat je je rot voelt, kun je het ook accepteren. Het is oké! Je zult zien dat je je beter gaat voelen zodra je je gevoel accepteert. Praat er met een dierbare over, knuffel met je huisdier of ga lekker naar buiten!

Buitenlucht is fijn. Het herstelt je relatie met de natuur, waardoor je stressniveau daalt. Het verbetert je humeur en spoort je aan tot bewegen. Als je elke dag een wandeling maakt, zal je zien dat je je al een stuk beter gaat voelen!

Volgende week zullen we je meer vertellen over de voordelen van wandelen en geven wij je een aantal tips, waardoor wandelen leuker en makkelijker vol te houden wordt!

## Met het gezin





Vanwege de feestdagen zijn veel bedrijven gesloten. Dat betekent: tijd voor de familie! Heerlijk genieten van het gezinnetje. Echt even tijd voor elkaar. Zijn jullie sportief aangelegd? Probeer dan eens onze familie-workout! Klik hieronder op de button. Heel veel plezier!

Ja, wij gaan de familie work-out doen!



## Vakantie... en nu?!

Door de sluiting van de scholen hebben de kinderen drie weken vrij. Wat kun je allemaal doen?! Hieronder vind je allerlei tips:

- **Speeltuintjes-tocht.** Hoeveel speeltuintjes kent jouw wijk? En de volgende wijk? Je bent zo een middagje zoet.
- **Kinderboerderij.** In Valkenswaard heb je het IVN: een speeltuintje inclusief een klein kinderboerderijtje. Heb jij al met de konijntjes geknuffeld?!
- **Vliegtuigen spotten.** Onze collega Imke: "Vroeger gingen wij regelmatig naar de luchtbasis van Eindhoven. We gingen dan vliegtuigen spotten. Ik vond dat echt fantastisch!"
- **Theater.** De theaters zijn dicht, maar jouw eigen gemaakte theater is natuurlijk wel open. Laat je kinderen een themagericht toneelstukje bedenken en laat hen deze opvoeren.



- **Spelletjesmiddag**
- **Avondwandeling.** Onze collega Imke: "Vroeger trokken we onze pyjama's aan, namen we zaklampen mee en gingen we met mijn vader en opa een stukje lopen. Er was zo veel te zien!"
- **Kruidentuintje.** Begin binnen je eigen kruidentuintje. Heerlijk om over een paar weken je eigen kruiden in de soep te kunnen gebruiken!
- **Tie-dye t-shirt.** Pak een oud T-shirt en maak je eigen Kerst/nieuwjaarsshirt. Hoe cool?!
- **Bakmiddag.** Wie bakt de lekkerste taart, koekjes, cakejes of wafels?!
- **Knutselmiddag.** Op Pinterest staan de meest leuke en creatieve ideeën. Om je op weg te helpen, zullen we een paar ideeën met je delen.

### Baby's Christmas feet

Met baby's kun je niet knutselen? Oh, ja zéker wel! Kijk maar eens naar de afbeelding hier naast. Het enige wat je nodig hebt, is een schildersdoek of een vel papier als de winkels gesloten zijn en wat verf. Je kunt met een kwastje de voetjes van je baby kleuren en deze vervolgens stempelen op het papier. Zorg er wel voor dat je vooraf een doekje hebt klaargelegd, anders kun je alles schoonmaken :-).



### Santa Sticky Wall

Hoe leuk is dit voor jouw peuter? Hoe je deze Sticky Wall maakt, vind je door [hier](#) te klikken.

### Kerstkabouter

De kleuter kun je wat meer uitdagen. Je kent vast het "muizenrapje" nog wel. Wat heb je nodig?

- Groen papier;
- Dunne, groene strook voor het muizenrapje;
- Knopen;
- Foto's van gezinsleden.

Sturen jullie ons foto's van jullie kunstwerkjes? We zien graag de zelfgemaakte Kerstversiering in jullie bomen hangen.





## Rendier haken

De fijne motoriek van het schoolkind is al bijna helemaal ontwikkeld. Wil je nog wat leuks voor in je boom of ben je op zoek naar een leuk Kerstcadeautje? Verzamel patronen en garen en laat het schoolkind een rendier haken.

Nog meer inspiratie nodig? Kijk ook eens Pinterest en op [deze](#) website!

### Nieuwe Facebookgroep

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

*Dit is het einde van de eerste Health Journal. Heb jij tips of feedback voor ons? Laat het weten via [info@valkencourt.nl](mailto:info@valkencourt.nl).*

## Jouw gezondheid onze uitdaging!



## Blijf op de hoogte via onze Sociale Media kanalen



Fitness  
Aalsmeer |  
Van Rheenen  
Sport Rie Mastenbroek  
Sportpark |  
Van Rheenen Sport  
Fanny Blankers-Koen Sportpark |  
HitGym0172 | Fitness365 Amsterdam |  
Fysica Milon Clubs Apeldoorn |  
Healthclub Heijenoord |  
Formupgrade | Sporthotel Bruurs |  
Aad van Loon Sport | Sport & Squashclub do-it |  
Lifestyle center Laarbeek |  
The Fitness Lounge Lansingerland |  
Go4Fit Beuningen | Green Health Center |  
Tiga Health & Beauty | Medifit Breda | de Geus Sport & Events |  
Happy Life 35 Burgum | Squash & Wellness, sports & lifestylecenter |  
Club Karakter | The Training Club Dedemsvaart | Fitskillz | Sport Accent |  
Mulder Sport Den Haag | Sportcenter Allround | Lomar Sportvilla |  
Palestra wellness & fitness centrum | Medifit Healthclub |  
Wellnessclub Fitopia | The Chariot Sport & healthcenter |  
Essink Sportcentrum | Trifora Sports & Health Club | Medisports Etten-Leur |  
Sportcentrum Bloemketerp | Sport & Fitness Geldermalsen |  
Health & Sports Club Vouershof | Fitland Gemert |  
The Training Club Genemuiden | The Gym | USA Sport & Healthclub |  
Sportcentrum Iedema | Sport & Squashcentrum Van Hurck | CityGym Den Bosch |  
thelocalGym Hilvarenbeek | Van Hellemond Sport Hilversum-Zuid | Van Hellemond Sport Villa Industria |  
Jeroen Maas Sports Company | Fitness365 Hooglanderveen | Frits van der Werff Sportinstituut |  
Anco lifestyle centre | Piazza Sports Health & Fitness Club | Rebel Sport | Sportcentrum Delta Hulst | Gymnasium |  
Family Fit Healthcenter | Vitaal Sport Healthcenter | My Move | Fitness & Fysiotherapie Sjahto |  
Sport & Health Workout | URSUS 24/7 | Sportcentrum URSUS | Sportcentrum van Houdt | Nije Balans |  
Healthclub Juliën | TEN | Fit for All Fitness & Health Club | Fitland XL Mill | ZIN van bewegen |  
Healthclub Sportiv | M&M The Next | My Healthclub Nijmegen | Olympia Sport & Health | Willemsen Sport | Fitness Paradise |  
Atrium Sport & Health | Squash & Fitness Purmerend | Lifestyle Centre Raalte | Basecamp Fitness | Fitnesscentrum Roden | Kroevensport |  
CityGym Rosmalen | InTension Health Club | Nippon the Healthclub | thelocalGym Sint-Michiëlsgestel | M.Point Life Style Center |  
Dinami sports & fitness | Happy Life 35 Stiens | Sportcentrum Delta Terneuzen | Cosyclub Juliën | Ketelaar Sport |  
**Health & Sports Club Valkencourt** | Oxygym | Sport Boutique Veghel | RK Sport | Tino Hobgondijk Sport & Fitness | Sportcentrum Oudenrijn |  
Green Fit | Indoor Sport Vorden | thelocalGym Waalwijk | Club Den Edel | AeroFit Healthclub | Life Style Vitae | Sport & Health Bodyflash |  
Fysica Milon Clubs Zeewolde |  
Bent Sports |  
SGZ Sport & Wellness |  
Mulder Sport Zoetermeer |  
Healthclub Better Bodies Zundert