



STICHTING

Human Concern

CENTRUM VOOR EETSTOORNISSEN

Een eetprobleem is meer dan enkel verstoord eetgedrag. Naast voedingsdeskundige adviezen is het voor veel mensen daarom belangrijk zich tevens te richten op de onderliggende problematiek: factoren die hun eetprobleem veroorzaken en in stand houden, gedachten en gedrag rondom eten, en hun zelfbeeld. Carolien den Brok, geestelijk gezondheidkundige en therapeut voor Stichting Human Concern in Zeewolde, schrijft geregeld in de nieuwsbrief. Dit keer betreft het onderwerp: **BEWEGING!**

Om goed te kunnen functioneren heeft je lichaam geregeld een portie eten nodig, maar ook een portie beweging. Ooh ja... beweging! Het hoort erbij maar wordt ook zo makkelijk op zij geschoven. Terwijl iedereen met overgewicht inmiddels wel

weet dat het bereiken van een gezond gewicht niet alleen een kwestie is van **anders gaan eten** (dus niet minder maar anders), maar ook van **voldoende gaan bewegen**. Toch komt 'dagelijks-een-half-uur-bewegen-waarbij-je-een-redelijke-inspanning-levert' er vaak niet van. Het wordt vergeten of uitgesteld want geen tijd en geen zin en het wordt misschien toch ook wat minder belangrijk geacht dan eigenlijk zou moeten. Want feit blijft dat je alleen resultaten boekt op je gewicht als je bovenstaande twee vuistregels combineert. Niet alleen het een of het ander, maar door middel van beide. Waar het om gaat is dat zowel het andere eetpatroon als voldoende beweging een gewoonte voor je worden. Ingesleten raken in je dagelijkse ritme.

Zoek dus manieren waardoor bewegen voor jou een gewoonte wordt. En dat betekent dus: iets doen wat bij je past. Iets waar jij je prettig bij voelt en wat voor jou haalbaar is. Jij bepaalt zelf hoe simpel of juist ingewikkeld je het maakt.

Heb je bijvoorbeeld zin om met een vriendin af te spreken? Praat eens gezellig bij tijdens een stevige boswandeling. Geen zin om er op uit te gaan maar wil je toch iets doen? Kijk standaard het journaal op tv terwijl je op je home-trainertje fietst. Boodschap verderop in het winkelcentrum doen? Loop er eens heen en kijk intussen lekker om je heen. Werk een half uurtje in de tuin. Maak eens een romantische strandwandeling met man-lief. Fiets eens een ommetje met je kinderen. Biedt aan de hond van de buurvrouw elke zaterdagmiddag uit te laten. Kortom: het hoeft niet persé groots, veel (alle kleine beetjes bij elkaar helpen ook!) of ingewikkeld te zijn. Doe waar je zin in hebt en pak het slim aan.

Zoek ook uit wat jou 'helpt', wat voor jou de drempel verlaagd om daadwerkelijk meer te gaan bewegen. Werkt het voor jou het beste om wat met iemand anders af te spreken of onderneem jij juist liever iets

alleen? Ben jij meer van 'vaste tijd vaste prik' of zijn spontane activiteiten meer iets voor jou? Tynetje sportschool of meer tynetje-nog-tig-andere-mogelijkheden? Liever buiten de deur of juist iets binnen?

Voor degenen die nog wat extra stimulans kunnen gebruiken; er zijn tig redenen waarom bewegen goed voor je is. Een kleine greep:

- bewegen heeft een positieve uitwerking op je humeur
- bewegen zorgt ervoor dat weefsels en organen vitaal blijven (zo krijg je een goede conditie en helpt bewegen o.a. preventief tegen hart- en vaatziekten, suikerziekte en botontkalking en vergroot bewegen je weerstandsvermogen)
- je stofwisseling werkt sneller als je regelmatig beweegt (hoe hoger de stofwisseling hoe sneller en makkelijker er calorieën en vet worden verbrand)
- door te bewegen krijg je sterkere spieren (hoe meer spieren hoe hoger je metabolisme)
- je eetlust daalt bij een hogere stofwisseling (je bloedsuikerspiegel blijft langer stabiel, waardoor je minder snel trek hebt)
- lichaamsbeweging geeft direct na afloop al een ontspannen en voldaan gevoel en vermindert stress
- bewegen geeft vaak gezelligheid door samen met anderen sportief te zijn, en biedt de mogelijkheid andere mensen te leren kennen

Kortom: kom in beweging! En wees trots op elke dag dat je in beweging bent gekomen!

Carolien den Brok,  
HC-therapeut in Zeewolde.

Stichting Human Concern – Centrum voor Eetstoornissen biedt ambulante begeleiding aan mensen met een eetstoornis of eetprobleem. Wie meer informatie wil kan bellen met telefoonnummer: **020 - 6671696** of een kijkje nemen op de (vernieuwde!) website [www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl).