



FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

Beweeegplanner



Beweegplanner

Bewegen is goed voor je. Het houdt je fit en het verkleint het risico op chronische ziekten. Meer bewegen is voor veel mensen een uitdaging. Met deze Beweegplanner kun je samen met een patiënt/cliënt zijn of haar dagelijkse beweging plannen en evalueren. Door de voorgenomen lichaamsbeweging te vergelijken met de gerealiseerde, kun je samen naar de goede punten en de knelpunten kijken en deze aanpakken.

De beweegrichtlijnen zijn gericht op het behoud en onderhouden van gezondheid. In het algemeen geldt: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

TABEL 1 Bewegadviezen voor kinderen en volwassenen

Leeftijd	Beweegnorm
Kinderen 4-18 jaar	<ul style="list-style-type: none">• Dagelijks 1 uur matig intensieve inspanning• Minstens 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten• Voorkom veel stilzitten
Volwassenen	<ul style="list-style-type: none">• Wekelijks 2,5 uur matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen• Minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen• Voorkom veel stilzitten

Bron: Beweegrichtlijnen 2017, Gezondheidsraad

TABEL 2 MET-waarden van diverse lichamelijke activiteiten

Activiteit	MET-waarden
Wandelen met hond	3,0
Ramen schoonmaken	3,2
Wandelen 4,5-5,2 km/h	3,5
Nordic walking 5,6-6,4 km/h	4,8
Golf	4,8
Skateboarden	5,0
Fietsen 15 km/h	5,8
Basketbal	6,5
Schaatsen	7,0
Tennis	7,3
Hockey	7,8
Hardlopen 15 km/h	12,8



Bron: Ainsworth, B.E. et al (2011). Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2011; 43(8): 1575-81.

Deze beweegplanner is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute. Wilt u als voedings- of gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

www.frieslandcampinainstitute.com
institute@frieslandcampina.com

Nederland
www.frieslandcampinainstitute.nl
institute.nl@frieslandcampina.com

Ook zijn wij te volgen op Twitter en Facebook:

 @FCInstitute_NL
 /FrieslandCampinaInstitute

© FrieslandCampina 2018

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie januari 2018, Nederland

Beweegplanner

Bewegen is gezond en doet je goed. Het houdt je fit en het verkleint het risico op chronische ziekten. Deze Beweegplanner biedt ondersteuning bij de wens om meer te bewegen. Het geeft inzicht hoeveel je nu al beweegt en helpt om meer bewegen slim in te passen in het dagelijkse leefpatroon.

Bedenk op een vast moment in de week, voor alle dagen van de week wat je aan beweging en sport wilt gaan doen en schrijf dit op in de tweede kolom. Geef aan wat je gaat doen en hoe lang je denkt te gaan bewegen. Vink elke dag af wat je hebt gedaan. Zo zie je eenvoudig of je doel bereikt is.

Doel van deze week _____ dagen bewegen.
Per dag gemiddeld _____ minuten bewegen.

Week: _____	Wat ga ik doen?	Wat heb ik gedaan?	Hoe lang? ○ = 10 minuten
Maandag			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Dinsdag			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Woensdag			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Donderdag			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Vrijdag			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Zaterdag			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Zondag			○○○ ○○○ ○○○ ○○○
	-	-	
	-	-	
	-	-	
Aantal dagen bewogen _____ dagen		Per dag gemiddeld _____ minuten	Doel behaald _____ ja/nee

Heb je het gestelde doel bereikt? **Goed gedaan!** Beloon jezelf door te luisteren naar mooie muziek, lees een leuk boek of een mooi tijdschrift of ga iets anders doen wat je leuk vindt.



FrieslandCampina nir

Institute
for dairy nutrition and health

Bewegen voor een betere gezondheid

Voor je gezondheid is het goed om dagelijks een half uur te bewegen. Onder bewegen wordt verstaan dat de ademhaling intensiever wordt en het hart sneller gaat kloppen. Ga liever niet slenteren in de stad, maar stap stevig door of fiets in een pittig tempo. Ook een huishoudelijke klus telt mee. Je hoeft niet aaneengesloten te bewegen. Het mag gerust een optelsom zijn van verschillende activiteiten op een dag.

Bewegen slim gepland

Bewegen zou eigenlijk net zo normaal moeten zijn als tandenpoetsen. Een gewoonte die je doet zonder er bij na te denken. Een gewoonte moet echter groeien. Zolang bewegen nog geen vast onderdeel van de dag is, helpt het om bewegen slim in te plannen. Deze Beweegplanner kan hiervoor een steuntje in de rug zijn.

Goede voeding

Wat kun je het beste eten en drinken als je regelmatig beweegt? Het begint allemaal met een goede basis: een voeding met voldoende basisvoedingsmiddelen en veel variatie volgens de Schijf van Vijf. Dus volop groente, fruit, aardappelen, rijst, pasta, vlees, vis, olie, melk en melkproducten. Deze producten leveren alle voedingsstoffen die je lichaam elke dag nodig heeft. Maak bewust een gezonde keuze. Sport je regelmatig? Dan is het belangrijk om rond de inspanning extra te letten op de inname van vocht, energie (in de vorm van koolhydraten) en proteïnen (oftewel eiwitten). Na intensief sporten heb je je spieren flink aan het werk gezet en is het goed iets te eten of te drinken. Denk bijvoorbeeld aan zuivelproducten. Deze leveren eiwitten, maar ook andere voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Eiwitten dragen bij aan het behoud en de groei van je spieren.

Bewegen

Gezond eten en genoeg bewegen zorgen samen voor een gezond gewicht. Je lichaam verbruikt de meeste energie voor noodzakelijke processen in ons lichaam. Denk aan het kloppen van je hart, je spijsvertering en de werking van diverse organen. Dit wordt ook wel het rustmetabolisme genoemd. Door beweging verbruik je extra energie. Bewegen kan afvallen makkelijker maken en het jojo effect voorkomen.

Kijk in het schema hoeveel minuten je moet bewegen voor welke tussendoortjes. Maak bewust een gezonde keuze en kies bijvoorbeeld een stuk fruit, een boterham of een handje ongezoeten noten. Je kunt ook kiezen voor een schaalje magere yoghurt of een ander mager zuivelproduct.

Hoeveel verbrand ik met bewegen?*

		Energie (kcal)	Wandelen (minuten)	Fietsen (minuten)	Zwemmen (minuten)
Dropje	1 stuk 5 gram	17	3	2	1
Appel	1 stuk 135 gram	81	14	9	6
Evergreen krenten	1 stuk 19 gram	71	16	11	6
Kroket	1 stuk 65 gram	153	32	22	13
Cornetto	1 stuk 70 gram	208	45	30	18
Water	1 glas 150 ml	0	0	0	0
Frisdrank	1 glas 150 ml	62	33	22	13
Sportdrank	1 flesje 330 ml	200	43	29	17
Chocolade- melk halfvol	1 glas 150 ml	120	26	17	11

Bron: www.caloriewegwijzer.nl

* De waarden zijn een gemiddelde en geven een indicatie. Dit kan per individu verschillen.

Deze informatie wordt aangeboden door het FrieslandCampina Institute. Voor een persoonlijk advies adviseren wij contact op te nemen met een voedings- of gezondheidsprofessional.

Versie januari 2018, Nederland

Tip 1

Maak tijdens de lunchpauze een wandeling. Zet samen met je collega's een wandelroute uit en neem je boterhammen mee voor onderweg.

Tip 2

Probeer bij alles wat je doet extra beweging te pakken. Neem vaker de trap, loop naar je collega's in plaats van e-mailen, fiets naar de winkel of stap een halte eerder uit de bus en loop de laatste tien minuten naar je werk of je huis.

Tip 3

Houd je niet van sporten? Kies dan een bewegingsactiviteit die je wel leuk vindt. Ga wandelen met een collega, fietsen met je gezin of zwemmen met een vriend(in). Samen bewegen is niet alleen gezelliger, je houdt het ook nog eens langer vol!

Tip 4

Heb je tijdens het bewegen last van lichamelijke klachten? Bij gespecialiseerde sportscholen en bij fysiotherapeuten worden vaak beweegprogramma's op maat aangeboden.