

Het belang van regelmaat als de wereld op zijn kop staat

We zijn met de hele wereld in een hele slechte film terecht gekomen.

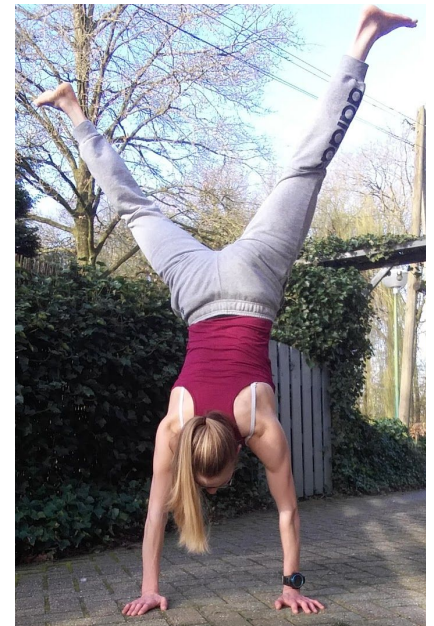
We zijn in een achtbaan terecht gekomen die de ene looping na de andere neemt waar geen einde aan lijkt te komen. Van geen handen meer schudden naar een (bijna) lockdown terwijl je voor je gevoel maar twee keer met je ogen knipperde. Onwerkelijk, maar voor nu de waarheid waar we mee moeten dealen.

Heel vervelend als je uit je normale ritme gehaald wordt.

Alles is anders. Boodschappen doen kan niet zonder hindernissen. Bij elkaar op bezoek gaan zit er ook even niet bij.

Ondanks dit alles moet je op zoek naar een nieuw 'ritme', niet alleen voor jezelf,

maar ook voor anderen in je omgeving (die nu ook thuis zijn en/of met maatregelen te maken hebben).



Hoe zorg je ervoor dat je na deze Corona tijd niet al je fitheid kwijt bent?!

En/of dat je kilo's bent aangekomen?!

→ Probeer zo goed als mogelijk in je ritme te blijven. Ga om dezelfde tijd naar bed en sta op tijd weer op. Werk thuis op de tijdstippen dat je normaliter ook aan het werk bent. Probeer te ontbijten, te lunchen en te dineren op de 'normale' tijdstippen EN probeer onnodig snacks te vermijden.

Op dit laatste kom ik zo terug.

→ Probeer te blijven bewegen. Minimaal 30 minuten per dag.

Een rondje wandelen of fietsen (waarbij je slalomt tussen anderen door om de 1,5 afstand te bewaren).

→ Doe een thuisworkout met lichaamseigen oefeningen.

→ Doe een thuisworkout waarbij je gebruik maakt van materiaal die je thuis hebt, wees creatief en creëer je eigen trainingsmateriaal (HOMEGYMMMM).

<https://youtu.be/1MvoYPRYUjo> Intro video van Theo Meijer himself!

Thuis trainigen, gemaakt door medewerkers van TMS! :)

https://theomeijersport.nl/index.php/homepage/nieuws/570-training-home?fbclid=IwAR23d_yoe4IWROpDCfsrppAvdQMkDocUL8pvMiD_IWNmyMqGpgamm3BUFME

Hoogstwaarschijnlijk (her)ken je de uitspraken hieronder:

Na de vakantie pak ik het 'normale' ritme wel weer op.

De vakantie kilo's train ik er over 2 weken wel weer af.

Alleen in het weekend / op vakantie neem ik een

(alcoholische versnapering, toetje, extra koekje)

Door de Corona tijd is het besef van tijd een beetje weg. Elke dag lijkt op elkaar en je zit veel meer binnen dan je wellicht gewend bent.

Het 'gevaar' ligt op de loer dat je nu meer zal eten dan je normaal gesproken doet, uit verveling, uit emotie of omdat het 'gezellig' is om met elkaar te tafelen (waar je tijdens een normale werkweek geen tijd voor hebt).

Anderzijds kom je hoogstwaarschijnlijk ook niet aan de beweging die je in een normale werkweek wel hebt. Doordat je voedselinname nu anders zal zijn maar ook je energieverbruik anders is, kan er een calorie overschot ontstaan.. Beide scenario's kunnen op de lange termijn leiden tot een gewichtstoename, zeker nu het erop lijkt dat we langere tijd thuis moeten blijven...

Probeer je 'normale' eetritme aan te houden, zodat je niet onnodig extra gaat eten. Het is niet gek dat je nu geneigd bent meer te gaan snacken. Het eetgedrag van ons mensen is door verschillende wetenschappers en psychologen geanalyseerd. Er blijken verschillende vormen van eetgedrag te zijn. Wanneer je dit 'gedrag' herkent en erkent, kun je een mogelijk patroon gaan doorbreken.

Herken jij jezelf in één van de gedragingen?

- 1) Extern eten. Bij zien of ruiken van eten krijg je gelijk trek.
- 2) Emotioneel eten. Eten is bij jou gerelateerd aan je emotie. Met eten vier je dat je blij bent, of je troost jezelf met eten wanneer je verdrietig bent.
- 3) Eten uit verveling. Omdat je je verveelt ga je eten. Loop je nu al weer richting de koelkast?!

De laatste twee geschetste gedragingen zijn nu in deze Corona tijd echt niet gek. Je bent immers totaal uit je ritme gehaald, waardoor je je (school)werk niet kunt uitvoeren. Ben jij je al aan het vervelen?!

De koelkast / voorraadkast is nu ook opeens continu binnen handbereik, de neiging is dan ook groot om even iets te pakken. Hier heb je op je werk mogelijk minder/geen last van. Aan onnodige snackmomenten kom je dan minder toe.

En emotioneel eten kan nu ook voorkomen. Het is toch een ontzettend onzekere tijd. Je bent wat minder streng voor jezelf, nu zeg je 'ja' tegen het extraatje (net als op vakantie of in het weekend) waar je normaal wel 'nee' tegen zegt.

→ Boodschap van dit alles. Zorg voor een zo normaal mogelijk 'eet', 'beweeg' en leefritme. We zijn immers gewoontedieren en varen het beste op rust, reinheid en regelmaat.