

ENERGIE BOOSTER!

Uitgave oktober 2012



Heb je regelmatig het gevoel dat je over te weinig energie beschikt? Voel je je vaak moe en zie je als een berg op tegen de vele dingen die nog gedaan moeten worden? Misschien is het dan tijd om je energie niveau eens een boost te geven. Hier enkele simpele stappen die je kan nemen om je energie pijl op te voeren.

1. Slaap voldoende!

Zelfs wanneer je maar 1 of 2 uur minder slaapt dan dat je nodig hebt zal je energie niveau en je concentratie vermogen hierdoor negatief beïnvloed worden.

2. Drink meer water.

Je geestelijk vermogen gaat al achter uit wanneer je lichaam een tekort aan 2 bekertjes water heeft. Probeer om het uur een halve tot een hele beker water te drinken.

3. Eet voldoende.

Een dieet dat minder dan 1600 calorieën bevat voorziet je niet van de noodzakelijke vitamines en mineralen. Mensen die te weinig eten zijn vaak moe en depressief en uiterst licht geraakt.

4. Zorg voor voldoende koolhydraten.

Koolhydraten hebben een zeer grote invloed op je energie pijl. Je totale dieet zou voor ongeveer 60 tot 70% moeten bestaan uit fruit, groenten, volkoren brood, rijst, cereal (muesli, cornflakes), aardappelen, pasta en/of bonen.

5. Eet ook af en toe producten waar vet in zit.

Diëten waar geen of zeer weinig vet in zit kunnen resulteren in een laag energie niveau. Een gemiddelde hoeveelheid vet (minder dan 30%) is noodzakelijk om je van de nodige energie te voorzien. Kies dan ook regelmatig voor noten, pinda's, vis, gevogelte, vlees en melk producten.

6. Voldoende vitamines en mineralen.

Eet minimaal 2 stukken fruit en 2 ons groenten per dag, maar bij voorkeur het dubbele hiervan. Zorg er vooral voor dat je voldoende vitamine C binnen krijgt, waardoor calcium en het zuurstof vervoerend ijzer sneller wordt opgenomen. Calcium, magnesium en kalium zijn belangrijke mineralen aangezien deze je meer energie geven.

7. Let op je ijzer gehalte.

Veel mensen hebben een ijzer tekort. De meeste vrouwen die klagen over vermoeidheid krijgen hoogst waarschijnlijk te weinig ijzer binnen. Producten waar veel ijzer in zit zijn mager rood vlees, tofu en bonen.

8. Sla nooit het ontbijt over; zelfs wanneer je geen honger hebt.

Het eten van een ontbijt helpt je om het suiker gehalte in je bloed in balans te houden. Bovendien houdt het je energie niveau op pijl. In een goed ontbijt zitten onder andere proteïne en koolhydraten (hetzelfde geldt voor een degelijke lunch). Om je energie niveau in balans te houden moet je gedurende de gehele dag kleine maaltijden of (gezonde) snacks eten. Probeer 's avonds niet veel meer te eten. Snacks na de avond maaltijden worden, wanneer je niet meer actief bent, gemakkelijker omgezet in vet; laat deze snacks dan ook achterwege.

9. Nuttig niet te veel cafeïne, suiker en alcohol.

Niet meer dan 10% van je dagelijkse calorieën zou maar mogen bestaan uit suiker. Maximaal drie producten waarin cafeïne zit per dag en maximaal 5 glazen alcohol per week.

10. Beweeg dagelijks, sport 3 keer per week.

Regelmatig sporten verhoogt je energie niveau aanzienlijk. Onderzoek heeft aangetoond dat je zowel voor als na het eten kan gaan trainen, wat je het beste uitkomt en wat je het prettigste vindt.

11. Doe elke dag ademhalingsoefeningen.

Veel mensen ademen minder dan 30% van de functionele capaciteit. Gezien dat zuurstof essentieel is voor het leven van de cellen en het lymfestelsel pas op gang wordt gebracht door diepe ademhalingen, is het van levensbelang dat we ademhalingsoefeningen doen. Doe de oefeningen twee tot drie keer per dag. Adem rustig door de neus in in 2 tellen en trek de lucht naar de onderbuik. Hou de adem voor enkele tellen vast en adem weer rustig uit door de neus. Op deze manier is er veel ruimte voor zuurstofuitwisseling in de longen. Doe dit per keer 10 tot 20 keer.

Bron: Idea Personal Trainer

Start met 30 Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer informatie en doe de test.

