



**WORD JE EIGEN
PERSONAL COACH**



Voedingscoach aan huis



Voor je aan het 12 stappenplan begint is het verstandig om je beginsituatie in kaart te brengen. En om je te blijven motiveren kun je regelmatig de metingen herhalen. Het is niet zo belangrijk om elke dag, elke week of elke maand meten. Per dag kan je in gewicht schommelen. Wanneer je resultaat behaalt, motiveert het. Wanneer je resultaat achter blijft, kan het ook demotiverend werken.

Voor de duidelijkheid:
als je je oude ongezonde gewoonten inruilt voor nieuwe gezonde gewoonten krijg je altijd resultaat. Soms laat het resultaat even op zich wachten en soms is het resultaat niet meetbaar met een weegschaal en een meetlint.

- Let ook op andere zaken.
Bij afvallen komt het resultaat op 3 gebieden:
1. Je merkt dat je goede gewoonten krijgt en volhoud. Bijvoorbeeld genoeg slaap.
 2. Je merkt dat je je beter voelt. Bijvoorbeeld minder opgezet buik
 3. Je merkt dat je lichaam merkbaar verandert aan de buitenkant. Bijvoorbeeld lichaamsvorm of huid.

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.
Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



de looptechniek

- je houding is erg belangrijk om comfortabel en gemakkelijk te lopen. Met een goede houding adem je gemakkelijker en krijg je minder snel rugpijn.
- sta goed rechtop.
- denk aan een rechte rug, maak hem nooit hol.
- leun niet achterover vanuit je heupen, dit belast je rug te veel.
- kijk recht vooruit, niet naar beneden.
- kin op en parallel aan de vloer. Dit reduceert de druk op de rug en nek.
- ontspan je kaak, voorkom spanning in je nek.
- ontspan je schouders, duw ze van je oren af en iets naar achter.
- trek je buik in, trek je navel naar binnen en iets omhoog.
- span je billen aan, zodat je heupen iets kantelen. Dit voorkomt het hol trekken van je rug.
- je heupen bewegen van voor naar achter als je loopt, voorkom het swingen van zij naar zij, dit is verspilling van energie.
- swing je armen
- je armen geven de power aan het wandelen. Als het goed is, bewegen ze natuurlijk en vloeiend mee.
- buig je ellebogen 90 graden. De handen moeten los en iets gebogen blijven.
- houd je ellebogen dicht bij het lichaam.
- bij elke stap lift je de arm van het been wat naar voren stapt naar achteren, alsof je iets uit je broekzak pakt.
- als je voet teruggaat, komt de tegenovergestelde arm recht naar voren, niet diagonaal.
- je voorste arm zou niet over het midden van je lichaam moeten kruisen.
- de voorste hand komt tot net onder het borstbeen.
- als je terugzwaait, swingt de hand langs de heup en de elleboog recht naar achteren tot waar het comfortabel is.
- rol je voeten af

De Power Walking-stap is een rollende beweging en gaat als volgt:

- raak de grond het eerst met de hak.
- rol van hak naar teen.
- zet af met de tenen.
- flexibele schoenen verzekeren je van een rollende beweging.
- in het begin zullen je scheenbeenspieren vermoeid raken. Dit wordt minder naarmate ze sterker worden.
- laat je zool zien.
- laat je enkel werken door je hele voet op te trekken. Trek niet alleen je tenen naar je neus op.
- een goede afzet van je voet voert automatisch de snelheid op.



Startsituatie

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Borst:

Heupen:

Dijbeen:

Bovenarm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 1

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 2

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 3

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 4

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Borst:

Heupen:

Dijbeen:

Bovenarm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 5

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 6

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 7

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 8

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Borst:

Heupen:

Dijbeen:

Bovenarm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 9

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 10

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 11

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:



Module 12

Gewicht in kg:

BMI:

Middelomtrek in cm:

Borst:

Heupen:

Dijbeen:

Bovenarm:

Hoe vaak heb je deze week gewandeld?

Hoe vaak heb je deze week oefeningen gedaan?

Notitie:

