



De Regenboog



RTC De Bidon, Roosendaal



WALNUT
INDUSTRIES EUROPE

TY-GARD2000®
CARGO RESTRAINT SYSTEM

**Fietsen
Schenk**

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
RTC De Bidon	1
Voorwoord	3
Gezondheid: Gesprek 1	4
Gezondheid: Gesprek 2	10
Gezondheid: Gesprek 3	15

Blijf gezond en blijf vooral fietsen!

Corona gaat de Bidon zeker niet stoppen en lees deze editie aandachtig om gezond en fit te blijven!



RTC De Bidon

Algemeen:

- Opgericht 29 juli 1971 en Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Breda onder nummer 40280796
- Website: www.debidon.nl Email: info@debidon.nl
- Contributie **€ 75,00** per jaar, te voldoen vóór 1 maart lopend jaar.
- Rabobank Roosendaal rekeningnummer NL20RABO0184303478
- Clublokaal Café Huis Ten Halve, Kruisstraat 60 Roosendaal, tel.nr.: 0165-533343

Samenstelling bestuur:

- Voorzitter: Luc Aerts
- Penningmeester: René Schepers
- Vicevoorzitter / Secretaris: Leon van den Eijnden
- Bestuurslid: Wim Rommens
- Ondersteunend lid: Pieter Heijmans

Voorwoord

Beste mede Bidonners,

In deze corona periode wordt ook RTC DE Bidon getroffen door een bijna totale stilstand van de clubactiviteiten. Om de leden toch bij de vereniging te blijven betrekken waren we gestart met de #RideSolo ritten die Leon had uitgezet. Dit leverde mooie plaatjes op en sommige renners hadden toch een rendez-vous. De opkomst van goed en reacties waren positief.

Nu rijden we volgens de richtlijnen van de NTFU / KNWU in groepjes van 4. We hebben veel positieve reacties ontvangen over de rit Chaam-Ulvenhout. Met 20 man en dus vijf groepjes konden we toch georganiseerd rijden en weer eens even bijkletsen met onze fietsmaten. Zodra het volgens de richtlijnen toelaat, gaan we meer en-groupe rijden, maar voorlopig blijven we kwartetten. Wellicht is dit ook een toekomstige mooie tijdrit vorm die we aan onze wielerkalender kunnen toevoegen. Het allerbelangrijkste van deze hele Corona crisis, is dat we met zijn allen **gezond** blijven. Besmetting kun je niet steeds voorkomen, maar de gevolgen van de infectie op het lichaam kun je wel degelijk beïnvloeden.

Deze editie van de Regenboog staat volledig in het teken van gezondheid. Onlangs vond Jan op de site van Sporza een 3-tal gesprekken met een aantal bekende deskundigen over de aanpak van een gezondere levensstijl. Dit naar aanleiding nu alles terug is gegaan naar de basis. En hoe deze corona tijd het "**momentum**" is om een nieuwe, gezondere start te maken. En je zo weten te wapenen voor een eventuele besmetting met het corona virus. Een zeer interessant en leerzaam verhaal. Dankjewel Jan voor je input!

Het Bestuur

Gezondheid: Gesprek 1

- Professor **Geert Meyfroidt**: stafid UZ Intensieve Geneeskunde.
- Viroloog **Steven Van Gucht**: de man van de dagelijkse coronacijfers.
- **Tom Teulingkx**: sport- en huisarts

1) Wat is het profiel van de meeste patiënten op de afdeling intensieve zorg?

Geert Meyfroidt:

"Er zijn heel veel zwaarlijvige patiënten, vooral in de buikstreek. We zien meer mannen dan vrouwen."

"Dat is vaak gerelateerd aan andere problemen zoals suikerziekte, een hoge bloeddruk en andere risicofactoren waar je niet veel aan kunt doen, zoals hoge leeftijd en verminderde afweer."

"Op intensieve zorg heeft 7 op de 10 patiënten een vorm van zwaarlijvigheid. De Amerikanen - niet toevallig zij - hebben die link voor het eerst gepubliceerd. Een verhoogde BMI (boven 40) was de op één na hoogste voorspeller voor hospitalisatie, na de leeftijd van de patiënt."

Steven Van Gucht:

"In de bredere populatie van mensen die in het ziekenhuis terechtkomen, zien we ook veel mensen met obesitas. Dat aantal ligt rond de 30 procent."

2) Wat moet ik weten over BMI en buikomtrek?

Tom Teulingkx:

"Het BMI is een parameter waarbij je jouw gewicht in kilogram deelt door de lengte in meter in het kwadraat. Die som levert een cijfer op. De normale cijfers liggen tussen 18,5 en 25, 25-30 is overgewicht, boven 30 heb je obesitas."

"Ook de buikomtrek, ter hoogte van je navel, is een belangrijke parameter. Die kun je zelf meten."

"Bij de dames ligt die omtrek het liefst onder de 80 centimeter, bij voorkeur onder 88 centimeter. Bij mannen onder de 94 centimeter en liefst onder 102 centimeter. Anders geraak je in de gevarezone. Elke 5 centimeter extra kan een sterfterisico van 15 procent opleveren."

3) Waarom liggen er zoveel zwaarlijvige patiënten op intensieve zorg?

Geert Meyfroidt:

"Bij Covid-19 dachten we aan een beeld van longontsteking, maar je ziet ook een beeld van klontering en verhoogde neiging tot bloedstolling."

"Om de link met obesitas duidelijk te maken: het zijn dezelfde risicofactoren voor verhoogde klontering die nu de meest ernstige ziekte geven."

"Als je heel obees bent, zeker in de buikstreek, dan wordt mechanisch ademen moeilijker. De longdelen dicht bij je buik zullen dan makkelijker stilvallen."

Tom Teulingkx:

"Als je gewicht hoger is, dan heb je meer zuurstofnood voor de rest van je lichaam. Dan is de kans op beademing en intensieve zorg wellicht groter."

4) Is een niet-fitte bevolking gevoeliger voor dit virus?

Steven Van Gucht:

"Voor het virus misschien niet. Iedereen kan besmet worden en kan een infectie oplopen. Maar de gevolgen van de infectie kunnen anders zijn."

"Bij een obese bevolking zullen de consequenties veel erger zijn en kan de afloop van de infectie ernstiger zijn dan bij een dunne en fitte bevolking."

"Dat zie je ook in de VS. In populaties met meer kans op obesitas en met slechte levensgewoontes zie je meer ziektes en overlijdens."

Geert Meyfroidt:

"Je kunt niet alle gevallen linken aan overgewicht, maar je kunt wel veel voorkomen. De voorkombare zaken die de aandoeningen versterken, daar kun je in de toekomst aan werken."

5) Is de forse toename van mensen met diabetes type 2 te wijten aan overgewicht?

Tom Teulingkx:

"Deels wel. Diabetes type 2 werd vroeger ouderdomsdiabetes genoemd en is een welvaartsziekte."

"Belangrijke risicofactoren zijn overgewicht, een sedentair leven, slechte voedingsgewoontes, maar ook erfelijke aanleg en leeftijd."

Dat zie je ook al bij adolescenten, zeker in de VS. Bewegen is hier gigantisch belangrijk en is dus zeer belangrijk in deze crisis."

6) Hoe duidelijk is de link tussen bewegen en overgewicht?

Tom Teulingkx:

"Bewegen en afvallen geeft niet altijd het gewenste effect. Het gaat dikwijls heel traag, je moet geduld hebben en je moet het in samenspraak met gezonde voeding doen."

"In onze maatschappij willen we directe bevrediging, hier en nu. We willen niet investeren op lange termijn om iets te bereiken, zoals vele weken sporten om fitter en gezonder te worden."

"Men denkt dat een pilletje een sneller effect zal hebben, maar bewegen is het krachtigste medicijn."

7) Is er een verband tussen bewegen en gevoelig zijn aan infecties?

Geert Meyfroidt:

"Je hebt sowieso de besmettingsgraad, maar je vergroot vooral de kans op een milder verloop."

Steven Van Gucht:

"Het algemene principe is dat wie een gezonde levensstijl heeft - bewegen, gezond en gevarieerd eten, voldoende rusten - een beter immuunsysteem heeft. Dat is heel belangrijk."

"Bij een besmetting moet het immuunsysteem in de eerste week zeer efficiënt werken. Als het virus dan efficiënt wordt onderdrukt, dan is de kans klein op een erger verloop in de tweede week waarbij er beschadiging van de longen en stollingsproblemen kunnen zijn."

"Een zeer efficiënt werkend immuunsysteem kan de infectie in de kiem smoren waardoor je dat ernstigere verloop niet hebt. Een gezonde levensstijl helpt hierbij."

Tom Teulingkx:

"Het gaat niet over geïnfecteerd raken, wel over het ziekteproces."

8) Mag ik sporten of bewegen als ik ziek ben of als ik het virus draag?

Geert Meyfroidt:

"NEEN. Bij vrijwel elke ernstige virale infectie heb je een weerslag op het hart. Dat kan zeer uitgesproken zijn, soms moeten we mensen op hartlongmachines zetten."

"Wie ziek of verkouden is, moet luisteren naar zijn lichaam. Ook al plan je binnenkort een marathon, je trainingsschema is niet heilig. Het lichaam vertelt je wat je doet. Je kan hartritmestoornissen krijgen of een bestaande

vorm van hartontsteking kan zo verergeren dat je op intensieve zorg belandt."

Tom Teulingkx:

"Wie ziek is, sport niet. Het aantal dagen dat je ziek bent geweest, mag je nadien ook niet sporten. Stel: ik heb 4 dagen koorts gehad en ik ben de 5e dag koortsvrij, dan mag je nog eens 4 dagen niet sporten."

Wie ziek of verkouden is, moet luisteren naar zijn lichaam. Je trainingsschema is niet heilig.

9) Is een fitte bevolking beter gewapend tegen een eventuele tweede golf van het coronavirus?

Steven Van Gucht:

"Dan moeten we er nu aan beginnen. We hebben nog enkele maanden. Het najaar kan een moeilijke periode worden, maar het is altijd een goed idee om gezond te eten en te leven. Niet alleen voor het coronavirus, ook voor andere aandoeningen."

CONCLUSIE: Is bewegen het beste medicijn?

Steven Van Gucht:

"Ik hoop dat we nog specifieke medicijnen vinden of een vaccin, want dat zou natuurlijk de beste preventie zijn. Maar het is een goed idee om zo fit mogelijk te leven en om de overtollige kilo's kwijt te spelen. Ik zou iedereen aanraden om daar nu mee te beginnen."

Geert Meyfroidt:

"Zo direct is het niet. Het is geen medicijn tegen corona, maar als je corona beschouwt als een aanval, dan kun je maar beter voorbereid zijn en kun je er maar beter staan."

"Als je lichaam klaar is om aanvallen te weerstaan, dan kom je er beter uit. Ook in je herstel achteraf. De gewoonte om te trainen of te sporten zal je helpen in je revalidatie."

"We zitten in de preventieve geneeskunde, eerder dan in de curatieve geneeskunde zoals intensieve zorg. Onze impact is veel kleiner dan de preventieve geneeskunde."

"Een goeie preventie zal veel meer mensen redden in absolute aantallen dan de afdeling intensieve zorg. Wij zullen een beperkt aantal mensen redden die niemand anders kan redden."

"Maar een goeie preventie en iedereen die beweegt, dat zal veel meer mensen redden. Het is dan ook fantastisch dat de overheid ons tijdens de lockdown de toestemming heeft gegeven om te blijven bewegen. Dat was heel slim bedacht."

Jan V.

Gezondheid: Gesprek 2

- Professor **Geert Meyfroidt**: staflid UZ Intensieve Geneeskunde.
- Sportcoach **Paul Van Den Bosch**: Energy Lab.
- **Tom Teulingkx**: sport- en huisarts

Het tweede gesprek in een notendop:

"Maak een onderscheid tussen bewegen en sporten"

"Houd het laagdrempelig"

"Elke stap telt voor je gezondheid"

"Bouw geleidelijk op: wie stappen overslaat, komt in de problemen"

"Bewegen blijft ook na corona belangrijk"

"Geen tijd is geen excuus om niet te sporten"

"Zwaarmoedigheid kun je mee counteren door te sporten"

1) Wat moeten we onthouden uit het eerste gesprek?

Paul Van Den Bosch:

"Die uiteenzetting klonk als muziek in de oren. Professoren bevestigen nog eens dat een fitte bevolking ook een meer weerbare bevolking is. We vermijden corona niet door volledig fit te worden, maar de grote impact kunnen we milderen."

"Dit kan vandaag voor iedereen een gezonde motivatie zijn om gezonder te leven. Daar moeten we nu mee beginnen. En op enkele maanden kunnen we heel veel realiseren."

2) Wat houdt voldoende bewegen in en wat zegt de WHO?

Paul Van Den Bosch:

"Je moet een onderscheid maken tussen bewegen en sporten. Sporten is duidelijk bewegen, maar bewegen hoeft niet sporten te betekenen."

"De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zegt dat je elke dag 30 minuten moet bewegen aan een matige intensiteit. Dat is bezig zijn: te voet of met de fiets naar de winkel gaan, klusjes doen, actief zijn."

"En je moet 3 keer per week 20 minuten intensief bewegen. Dat is nog altijd niet trainen, maar je hartslag en je lichaamstemperatuur stijgen, je begint te zweten. Dat kun je bereiken door steviger te stappen, door te joggen of door sneller te fietsen."

"Voor de WHO zijn die richtlijnen meer dan voldoende voor je gezondheid, niet voor prestaties."

3) Hoe weet ik dat ik voldoende beweeg?

Dokter Tom Teulingkx:

"Het moet laagdrempelig zijn. Een stappenteller is een groot succes. Veel mensen halen de kaap van 10.000 stappen niet, maar met zo'n teller kun je dat goed controleren."

"Denk vooral goed na wanneer je de fiets of de trap kunt nemen. Elke stap telt voor je gezondheid. Streef niet naar een trainingsschema of een fietstocht van 120 kilometer. Elke beweging telt: als die insteek er is, ben je goed bezig."

"Het grote probleem merken we bij onze tieners, waar maar 5 tot 10 procent de bewegingsnorm haalt van 60 minuten matig tot intensief bewegen per dag. Dat is een teken dat het bij de jeugd fout loopt."

4) Ik wil gestructureerder opbouwen: hoe pak ik zoiets aan zonder fouten te maken?

Paul Van Den Bosch:

"Dat hangt af van je profiel, maar zomaar beginnen te lopen is niet geschikt. Je moet progressief opbouwen. Wie wil opbouwen naar 5 kilometer joggen, moet dat zeer geleidelijk laten gebeuren."

"Veel mensen haken af omdat ze van bij het begin te intensief gaan en te veel willen doen. "Als dat het voordeel van sporten is, laat het dan maar zo.""

"De eerste vuistregel: gebruik Start to run, waar in de eerste fase stappen primeert op lopen. Beperk dat tot 2-3 keer per week. In een periode van 8-9 weken kun je dan op een relatief veilige manier opbouwen naar die 5 kilometer."

"Veel mensen voelen dat hun hart en ademhaling dat wel aankunnen, maar je bewegingsstelsel is het meest kwetsbare stelsel. Wie stappen overslaat, komt in de problemen. Doe dat dus niet. En als je pijn voelt of een blessure hebt, stop dan onmiddellijk."

5) 60 procent van onze bevolking begint in deze crisis te sporten. Hoe houden zij dit vol?

Paul Van Den Bosch:

"Dit is een fantastisch momentum. Als er toch een positieve kant is van deze crisis, dan is het wel dit gevolg." "6 op 10 mensen die niet of nooit sportten, zijn er mee aan de slag gegaan. Ik hoop dat dit de aanzet was en dat het niet eindigt als de maatregelen versoepelen."

"Het is ook de eerste keer dat vanuit de overheid en medische wereld openlijk het accent wordt gelegd op het belang van bewegen. Ik hoop dat alle betrokkenen dat zullen blijven uitdragen. Bewegen was ook voor corona belangrijk en zal dat nadien ook blijven."

6) Wanneer ervaart een beginnend sporter de positieve effecten?

Tom Teulingkx:

"We hebben van ons land het cadeau gekregen om tijdens deze crisis te mogen sporten en de grote uitdaging is om dit aan te houden."

"De effecten op de mentale gezondheid zullen er snel zijn. De effecten op je lichaam hebben meer tijd nodig. Dat hangt af van je verwachtingspatroon."

"Wil je veel kilo's verliezen, dan kan het een grote frustratie worden. Wil je op termijn fitter worden, dan moet de sector motiveren. Dat doen we al met de blijf sporten-acties."

7) Hoe houden we dit vol als we weer meer beginnen te werken en als het weer minder wordt?

Paul Van Den Bosch:

"Pianist Jef Neve deed een geweldige uitspraak toen hij zich voorbereidde op een marathon: "Ik loop elke dag een halfuur, behalve als ik geen tijd heb. Dan loop ik een uur.""

"Geen tijd hebben, mag geen excuus zijn om niet te bewegen of te sporten. We kunnen heel makkelijk bewegen zonder extra tijd te moeten maken. Neem de trap in plaats van de lift, sta regelmatig recht, ga te voet naar de winkel, zet je auto 400 meter verder en stap naar je plaats van afspraak als je daar te vroeg bent."

"Je kunt die fameuze 10.000 stappen bereiken door 3 keer 10 minuten gestructureerd te stappen. Iedereen moet dat 's ochtends, tijdens de lunch of 's avonds kunnen inpassen. Bewegen mag niet afhangen van je werk of van het weer."

"Het wordt een gewoonte, maar als je het aanpakt op de juiste manier, dan zul je je op korte termijn veel beter voelen: fysiek en mentaal. Ik noem het een weldaad: als je die kent, is het niet moeilijk om bewegen te

integreren in je dagelijkse leven. Geef jezelf ook de tijd om de voordelen te ervaren. Begin ermee en hou vol."

8) Kan bewegen helpen in het beperken van zwaarmoedige gevoelens?

Paul Van Den Bosch:

"Stresshormonen maken je lichaam klaar om gevaarlijke situaties te lijf te gaan en door actie en beweging komen die stresshormonen tot rust."

"Vandaag kan een e-mail of een deadline ook beschouwd worden als een gevaarlijke situatie, maar wij blijven zitten. We hebben geen actie of beweging en we komen dus niet tot rust."

"Het stresshormoon raast dan door je lichaam als je thuiskomt na een werkdag. Je komt in een neerwaartse spiraal. Maar net door te bewegen kun je die stresshormonen deels tot rust brengen. Extra bewegen is dan een compensatie."

"Bewegen heeft dus een geweldige impact op de hersenen. Er komen ook morfineachtige stoffen vrij, denk aan de runner's high. Er komt een betere doorbloeding van de hersenen, die dan beter werken. Het helpt zeker om de zwaarmoedigheid opzij te duwen."

Toon Teulingx:

"Veel lopers herkennen dit: je vertrekt met 100 vragen en je komt terug met alle antwoorden, zonder dat je er veel voor hebt moeten doen. Depressies kun je mee counteren door meer te sporten."

Jan V.

Gezondheid: Gesprek 3

- Diëtiste en voedingsdeskundige **Stephanie Scheirlynck**: zij stuwde Greg Van Avermaet en Nafi Thiam mee naar goud in Rio in 2016
- Sportcoach **Paul Van Den Bosch**: Energy Lab.
- **Tom Teulingkx**: sport- en huisarts

Het derde gesprek in een notendop:

"Wie zijn voeding aanpakt, meer beweegt en iets minder eet, kan in één jaar 10 tot 12 kilogram verliezen"

"Gezond bewegen leidt niet meteen tot gewichtsverlies, maar het ene versterkt het andere"

"Wie gewicht wil verliezen, moet vanuit zijn huidige voedingspatroon vertrekken"

"Bewaar de 80/20 procentregel"

"Ouders en scholen dragen een verpletterende verantwoordelijkheid"

"Deze crisis is ook onze beste kans: blijf deze gezonde levensstijl promoten"

1) **Hebben we tijdens deze lockdown gezond gegeten of hebben we troost gezocht in ongezond eten?**

Stephanie Scheirlynck:

"Heel veel mensen zijn weer beginnen te koken. Ze hebben plezier en tijd gevonden om boodschappen te doen en te koken."

"Zeker tijdens de hamsterperiode werden er ook massaal groenten en fruit gekocht. Mensen leggen de link tussen niet ziek worden en groenten en fruit eten. Ze hebben zich niet echt op comfort food gestort."

Tom Teulingkx:

"Anderzijds: mensen die de moeite niet doen om te koken, hebben vaak alleen maar de mogelijkheid om eten af te halen."

"Kijk ook naar de zeer lange rijen bij de heropening van de fastfoodketens. Er zijn twee uitersten. En de mensen die nog ongezonder zijn gaan eten, kunnen in de problemen geraken."

2) Is ongezonde voeding de grootste oorzaak van overgewicht?

Stephanie Scheirlynck:

"Het gaat over de combinatie van te weinig te bewegen, foute voedingskeuzes te maken en verkeerde portiegroottes te hanteren."

"Ga je met de auto naar het werk, neem je de lift en zit je de hele dag neer, dan is je energieverbruik heel laag. Kies je dan voor vetrijke maaltijden en suikerrijke snacks, dan neem je meer in dan je verbruikt."

"Het gaat soms helemaal niet snel: als je elke dag 100 kilocalorieën meer eet dan wat je verbruikt, dan levert dat na een jaar 5 à 6 kilo extra op. Veel mensen merken soms niet op dat ze aan het verdikken zijn."

"Vaak is de balans niet meer in evenwicht, wat je verbruikt tegenover wat je naar binnen speelt."

"Maar ook het omgekeerde geldt: als je jouw voeding dagelijks aanpakt, als je iets minder eet en iets meer beweegt, dan kun je op een jaar tijd 10 à 12 kilogram verliezen zonder dat je dat echt in de gaten hebt gehad en zonder dat je je alles hebt moeten ontzeggen."

"Vergelijk het met het opbouwen tijdens het joggen: werk met kleine stapjes in plaats van streng te diëten. Daar word je uiteindelijk ook maar dikker van."

Als je elke dag 100 kilocalorieën meer eet dan wat je verbruikt, dan levert dat na een jaar 5 à 6 kilo extra op. Veel mensen merken soms niet op dat ze aan het verdikken zijn.

3) Is bewegen het wondermiddel om gewicht te verliezen?

Paul Van Den Bosch:

"Eén kilogram vet komt overeen met zo'n 7.000 à 9.000 kilocalorieën. Een halfuurtje joggen komt overeen met een verlies van grosso modo 500 kilocalorieën. Je zou dus 15 uur moeten lopen om 1 kilogram vet te verbranden, in de veronderstelling dat je die calorieën niet aanvult."

"Maar we hebben gisteren benadrukt dat beginnende sporters dat geleidelijk moeten doen. Gezond bewegen leidt niet onmiddellijk tot gewichtsverlies. Maar als je beweegt, dan wordt jouw levensstijl gezonder. Het ene versterkt het andere."

4) Is 3 maaltijden per dag de leidraad om gezond te eten?

Paul Van Den Bosch:

"Bij wie de hele dag eet, vooral suikerrijke snacks, stijgt de bloedsuikerspiegel. Je krijgt dan ook een energiedip en dat geeft een prikkel om opnieuw te eten. Het gaat op en af. En suiker komt terecht in de vetcellen. Je stapelt dan vet op."

"Ik begeleid als coach mensen met een gezonde levensstijl. Als zij alle enkelvoudige suikers laten - dan heb ik het over desserts, frisdranken en ander snoepgoed - en als zij zich beperken tot 3 maaltijden per dag (liefst binnen 8 uur) waardoor de bloedbaan voor het overige onaangeroerd blijft, dan verliezen zij op een relatief eenvoudige manier vrij vlug gewicht zonder zich veel te moeten ontfemen."

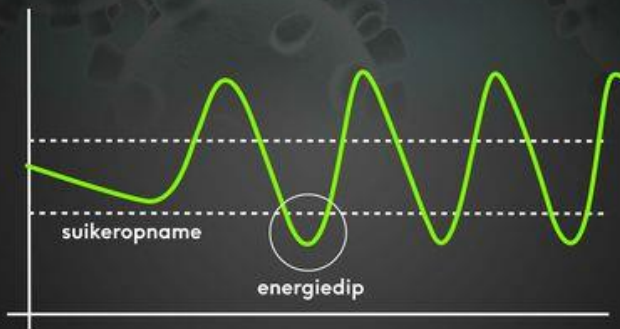
Stephanie Scheirlynck:

"Het gaat ook om wat je eet. Niet alleen de timing, maar ook welke keuzes je maakt."

"Het gaat niet zozeer om wat een gezond voedingsmiddel is, maar wel om je totaalpatroon."

"Als je voor 80 procent veel fruit, groenten en volkoren en vezelrijke producten eet en je hebt een goed ritme, dan mag je zondag gerust een croissant of frietjes eten. Het gaat om balans. Alles met mate."

belang van 3 maaltijden voor suikeropname



5) Je zou blijkbaar 10-12 kilo per jaar kunnen verliezen: wat zijn de trucjes en hoe kan ik een drastische benadering vermijden?

Stephanie Scheirlynck:

"We spreken dan over een halve kilo per week, 2 kilogram per maand. Dat is een rustig tempo."

"Je zou dan elke dag 500 calorieën minder moeten innemen dan je verbruikt: met beweging erbij betekent dat 250 calorieën minder innemen en 250 calorieën meer verbranden."

"Dat is heel haalbaar en je zal dat ook niet voelen. Begin ermee door je voeding enkele dagen bij te houden. Breng jezelf in kaart en dan zie je meestal zelf wel welke fouten je maakt."

"Vertrek dus vanuit je huidige voedingspatroon. Je kunt vanaf maandag een dieet volgen met een exotische naam. Op korte termijn geeft dat resultaten, maar op lange termijn hou je dat niet vol."

"Verdeel dat verlies van 250 ingenomen calorieën tijdens je dag. Stop met het snoepen tussendoor: een wafel bedraagt makkelijk 300 tot 400 calorieën."

"Wie 3 hoofdmaaltijden nuttig, komt er dan met één sneetje brood of één aardappel minder ook al bijna. Akkoord, het gaat niet vooruit. Als je je elke dag weegt, is het frustrerend. Maar na een maand weeg je 2 kilo minder. Wees geduldig en neem je tijd."

6) Mag ik dan niet meer zondigen?

Tom Teulingkx:

"De 80/20 procentregel is heel belangrijk. Het is heel moeilijk om 100 procent je best te doen en om niet te zondigen."

"Met zondigen is niets mis, maar vaak geldt het omgekeerde: we zondigen voor 80 procent en houden ons voor 20 procent aan de regels."

"Nog een kanttekening: nuchter sporten heeft een meerwaarde, maar in deze coronaperiode wordt het ten stelligste afgeraden. Suikers innemen is essentieel voor je immuniteit als je sport. Sport nu dus niet nuchter."

7) Hoe groot is de verantwoordelijkheid van de ouders?

Tom Teulingkx:

"Kinderen kopiëren wat ze bij hun ouders zien. Ouders hebben een cruciale rol wat beweging en voeding betreft."

"Tegenwoordig zijn we heel erg op elkaar aangewezen: geef dus het goede voorbeeld. Kinderen zullen het in deze periode niet op school leren, wel thuis. Het is een verpletterende verantwoordelijkheid voor de ouders om dat te doen."

8) Hoe groot is de verantwoordelijkheid van de scholen?

Paul Van Den Bosch:

"De sociale situatie is niet voor elk kind gelijk, maar op één plaats zou dat wel moeten zijn: op school. Daar krijgen alle kinderen hetzelfde aangeleerd."

"De scholen hebben een zeer grote verantwoordelijkheid in de toekomst van onze maatschappij. Bijna 50 procent van onze bevolking kampt met overgewicht, bijna 16 procent daarvan is obees."

"Scholen hebben een sensibiliserende rol. Een vak gezondheidsopvoeding zou er elk jaar moeten zijn. En er zijn nog te veel frisdrankautomaten. Er is misschien één minuut politieke moed nodig om die weg te halen. Het begint bij de basis en dat is de school."

9) Gezonde voeding is vaak duurder dan ongezonde voeding: een grote onrechtvaardigheid?

Stephanie Scheirlynck:

"Als je nu voor ongezonde voeding kiest omdat de kostprijs lager is, dan ben je je er niet van bewust dat je die prijs op lange termijn betaalt met je gezondheid en de medische kosten."

"Mocht ongezonde voeding duurder worden en gezonde voeding goedkoper, dan kunnen we heel wat medische kosten vermijden."

10) Zullen we nog gezond koken als er weer veel minder tijd is?

Stephanie Scheirlynck:

"Hier geldt net hetzelfde als bij bewegen: het is een kwestie van organisatie."

"Kijk in het weekend naar hoe je komende week oogt, doe je boodschappen online, gebruik de vrijgekomen tijd in geval van telewerk om te bewegen en te koken. Het hoeft niet tijdrovend te zijn. Mensen hebben het plezier van koken teruggevonden. Hou dat vast en neem dat mee."

CONCLUSIE: Is deze crisis dé kans om mensen een gezondere levensstijl aan te meten?

Tom Teulingkx:

"Als deze crisis ons iets geleerd heeft, dan is het back to basics: op sociaal en familiaal niveau, maar ook op gezondheids- en bewegingsniveau."

"We hebben gezien dat mentale en lichamelijke gezondheid essentieel is om te overleven. Hopelijk is dit voor velen een wake-up call. Dit zal niet de laatste gezondheidscrisis zijn."

Paul Van Den Bosch:

"Dit is onze beste kans. Het is heel hard in de verf gezet door de overheid."

"Mijn oproep is: hou het hier niet bij zolang de crisis aan de gang is. Als we van de maatregelen verlost zijn, dan moeten we in het belang van onze gezondheid deze levensstijl blijven promoten en maatregelen treffen op allerlei vlakken."

"Dan zetten we de stap naar meer weerbare individuen en zij vormen samen een meer weerbare maatschappij."

Jan V.

bloemenboetiek de Goudsbloem



bloemenboetiek
de Goudsbloem

WAAROM DE GOUDSBLOEM

Wij houden van bloemen
Uw boeket wordt gemaakt door
talentvolle vakbekwame bloembinders
Service en kwaliteit is vanzelfsprekend
Vóór 12:00 uur besteld, vandaag afgeleverd.
7 dagen vaasgarantie.
Veilig online betalen.
Bezorging in heel Nederland door onze Fleurop
collega's.

President Kennedylaan 158
4707BG Roosendaal
0165-557332

Sint Janstraat 81
4741 AN Hoeven
0165-503312

Pastoor van Breugelstraat 138
4744 AG Bosschenhoofd
0165-317068

www.



<https://bloemenboetiekdegoudsbloem.nl/>



Bekerhuis Lambregts
Boulevard 143
4701ET Roosendaal

Telefoon
0165-534498



<http://bekerhuislambregts.nl/>



Fietsen schenk bvba
Nieuwstraat 59-61
B-2910 Essen
België
+32 36 67 57 74
informatie@fietsenschenk.be

SPECIALIZED

- ✓ KWALITEIT EN ADVIES
- ✓ UITGEBREID GAMMA
- ✓ VAKKENNIS EN SERVICE
- ✓ MEER DAN 30 TESTBIKES



<https://www.fietsenschenk.be/>





Rabobank



<https://www.rabobank.nl/particulieren/>



TY-GARD2000
CARGO RESTRAINT SYSTEM

WALNUT
INDUSTRIES

RELEASE OF TY-GARD[®] MILITARY INSTRUCTION MANUAL APP IN APPSTORE AND GOOGLEPLAY

TY-GARD 2000



<http://www.ty-gard.eu/>





TEGEL-DISCOUNT

Argon 29
4751 XC Oud Gastel
Borchwerf 2 (Roosendaal)
Tel: 0165 53 05 40

GROOT ASSORTIMENT | GESPECIALISEERD | VOORDELIG



Wageningen (vrijdag nog) ☎ 0165 53 05 40



HOME ONZE KWALITEITEN COLLECTIE PROJECTS ACTIE SERVICE CONTACT



<http://tegel-discount.nl/>



Klusbedrijf van Ostaijen ★

Aannemer in Roosendaal, Nederland

Website

Routebeschrijving

Adres: Vijfhuizenberg 97, 4708 AJ Roosendaal

Telefoon: 0165 566 654

Provincie: Noord-Brabant

Voor alle nieuwbouw en onderhoud aan uw woning zoals metselwerk, tegelwerk en stukadoorswerk





Topsystemen

Systeemplafonds, -wanden & -verlichting

Nucleonweg 26
4706 PZ Roosendaal

T. 0165 - 53 00 52
F. 0165 - 53 08 33
E. info@topsystemen.nl



DÈ PARTNER IN DE AFBOUW



<http://www.topsystemen.nl/>



Bike Totaal **WIL RULLENS** *het nieuwe FIETSEN!*
WOUW

SHIMANO
SERVICE CENTER

Rullens Bike Totaal
Molensingel 68
4724 CR WOUW

0165-308259
www.wilrullens.nl



<https://www.wilrullens.nl/>



CAFÉ EN ZALEN HUIS TEN HALVE



Huis ten Halve
Kruisstraat 60
4707 RC Roosendaal
0165 - 5333343

Zalen van 50 tot 100 personen

Specialiteit
Brabantse koffietafel

Eigenaar Fam. Buijk



Contactgegevens:
Telefoonnummer: 0165-560 602
Faxnummer: 0165-592 402
Website: www.adst.nl
Email: info@adst.nl
Bezoekadres:
Vijfhuizenberg 44, 4703 AL, Roosendaal
Postadres:
Postbus 1440, 4700 9H, Roosendaal

Waar zullen we beginnen?

Van vastgoedidee tot service



<http://www.adsr.nl/>





BOUWBEDRIJF VAN EST

- renovatie
- onderhoud
- nieuwbouw
- metselwerk
- tegelwerk
- stucwerk
- werkvoorbereiding

06-38910604

info@bouwbedrijfvanest.nl

Email: info@bouwbedrijfvanest.nl/



Audi Centrum Roosendaal

Showrooms Werkplaatsreceptie Vandaag open tot 18.00

Adres
Argon 41
4751 XC Oud Gastel
[Meer informatie](#)

Openingstijden

Maandag	09.00 - 18.00
Dinsdag	09.00 - 18.00
Woensdag	09.00 - 18.00
Donderdag	09.00 - 18.00
Vrijdag	09.00 - 20.00
Zaterdag	09.00 - 17.00

Afspraak plannen
☎ 01651 522950
✉ info@aud Roosendaal.nl >
📍 Route plannen >



<https://www.audicentrumroosendaal.nl/>



Uitlaatservice Snuf en Snuitje
Roosendaal, Bergen op Zoom en omstreken
Tel.: 06 111 08 497
E-mail: snufsnuitje@outlook.com



📍 snufensnuitje.weebly.com



Jachttrainingen Go Apport
Roosendaal, Bergen op Zoom en omstreken
Tel.: 06-111 08 497
E-mail: goapport@live.nl



<https://snufensnuitje.weebly.com/>



RIJWIELSPORHUIS AD VAN OVERVELD
VERTROUWDE KWALITEIT EN SERVICE!

OPENINGSTIJDEN
maandag - vrijdag - zaterdag
08:30 - 12:15 / 13:00 - 18:00
vrijdag
08:30 - 12:15 / 13:00 - 20:00
zaterdag
08:30 - 12:15 / 13:00 - 17:00
dinsdag en zondag gesloten

ADRES
Rijwielsporthuis Ad van Overveld
O. L. Vrouwenstraat 181
4715 AD Zegge
Tel. 0165 540893

RIJWIELSPORHUIS AD VAN OVERVELD
VERTROUWDE SERVICE!



<http://www.rijwielsporthuisadvanoverveld.nl/>