

Samen sporter

Start to Move gids

s-sport.be

In 10 weken
bewegen naar een
betere conditie,
fysieke en mentale
gezondheid!

 **S-SPORT**
Iedereen in beweging

INHOUDSTAFEL



AGLEMENE INFO

04 INTRODUCTIE - START TO MOVE

05 VOLDOENDE BEWEGING

06 VEILIG BEWEGEN

Over blessurepreventie en bewegen met diabetes.

11 BEWEGEN OP VERWIJZING

14 GEZONDE VOEDING - BASISPRINCIPES

17 INSPIRATIE - YOGAVARIANTEN

18 HOE GEMOTIVEERD BLIJVEN? - TIPS & TRICKS!

20 BEWEGDAGBOEK & ALS-DAN PLANNEN

Progressie bijhouden en hindernissen overwinnen.

22 PARTNERS, BRONNEN EN INTERESSANTE LITERATUUR



ONTDEK DE WERELD VAN BEWEGEN MET START TO MOVE!

04

Welkom, recreatieve sporter! Ben je klaar om de eerste stappen te zetten naar een betere conditie en een gezonder leven? Of je nu een beginner bent of al wat ervaring hebt, deze brochure is jouw gids voor een actiever leven. **In 5 weken** leer je laagdrempelig en op een **veilige manier** je **beweegsessies** vanaf nul **opbouwen met de ondersteuning van een ervaren begeleider vergezeld door een leuke groep deelnemers uit jouw buurt**. Vind rust in de beweegzaal, leer gelijkgestemden kennen en ontdek de vele voordelen van bewegen voor zowel je fysieke als mentale welzijn!

Deze brochure is gemaakt **op maat van verschillende recreatieve beweegniveaus** en **mensen met en zonder gezondheidsproblemen**. Het bevat alle informatie die jij nodig hebt om te beginnen bewegen. Leer onder andere meer over blessurepreventie, gezonde voeding, bewegen met diabetes en tips & tricks om de motivatie tijdens je beweegavontuur niet te verliezen!



WAAROM BEWEGEN?

Of je nu jong of oud bent, beweging is een must voor een gezond leven! Het houdt onze spieren en botten sterk, waardoor we ons fitter en blijer voelen. Bovendien kan een goede dosis lichaamsbeweging ons immuunsysteem boosten en ons beschermen tegen allerlei kwaaltjes.

Maar dat is niet alles! Bewegen kan ook een positief effect hebben op ons brein. Van een betere concentratie tot het ervaren van minder stress en een betere stemming. En als kers op de taart: je slaapt beter en hebt meer energie.

Spieroefeningen doen en yoga zijn de perfecte manier om in beweging te blijven. Het is laagdrempelig, je bepaalt zelf de intensiteit en je kan het thuis doen wanneer het jou uitkomt! Waar wacht je nog op? **Laten we samen de wereld van bewegen ontdekken met Start to Move!**

VOLDOENDE BEWEGING - DE BEWEEGNORM

De bewegingsdriehoek

De bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven (2017) spoort aan om elke dag te bewegen en te kiezen voor een gezonde mix van licht intensieve beweging en beweging aan matige en hoge intensiteit. **Spierversterkende oefeningen, yoga** en het **10.000 stappen**doel zijn een ideale bewegingsvormen om matig intensieve beweging in je dagelijks leven toe te passen.

Beweegnorm

Maar wat is nu juist voldoende beweging in een gezonde levensstijl? Onderstaande tabel bevat de richtlijnen voor beweging:

	Intensiteit	Frequentie	Duur
	Matige intensiteit	3 tot 7 keer per week	150 - 300 minuten/week
OF	Hoge intensiteit	3 tot 5 keer per week	75 - 150 minuten/week
OF	Combinatie van matige en hoge intensiteit		min. 150 minuten/week

Spierversterkende oefeningen

Daarnaast wordt aangeraden **twee keer per week** specifieke activiteiten om je (grote) spieren en botten te versterken. Zoals bv. de trappen nemen, je boodschappen dragen in plaats van in een karretje te leggen of gewichtheffen.

Lang stillzitten

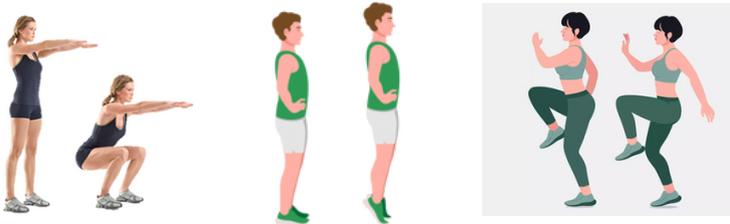
Tot slot is het belangrijk om zitmomenten **regelmatig te onderbreken**, om de 20 à 30 minuten als het kan door even recht te staan.



VEILIG BEWEGEN - BLESSUREPREVENTIE

Voor je begint met bewegen is het belangrijk om je spieren goed op te warmen en te versoepelen om blessures tegen te gaan. Loop niet te hard van stapel en begin niet meteen aan een hoog tempo, maar start in plaats daarvan rustig en doe een aantal **opwarmingsoefeningen**:

- **Draaien met je voeten** in wijzerzin en tegen wijzerzin om je enkels los te maken.
- Een **squatbeweging** om je bovenbenen en bilspieren te activeren.
- Rustig **op je tippen gaan staan** en je weer op de grond laten zakken om je kuiten op te warmen.
- Je **knieën één voor één heffen** en enkele seconden op één been blijven staan om je balans te oefenen.
- Met je **schouders naar voor en achter 'rollen'**.
- **Op je plaats marcheren** met je benen en armen om het warm te krijgen.
- Meer krachtoefeningen en evenwichtsoefeningen kan je vinden op het **'Blijf in Beweging'** platform van Sport Vlaanderen of in de Vity-app.



Aan het einde van je beweegsessie is het belangrijk om je lichaam tot rust te brengen met een cooling-down. Dit doe je door **aan een rustige intensiteit te eindigen** en even je spieren te **stretchen**. Heb je echt last van spierpijn? Dan kan je thuis je benen masseren met je handen of een foam roller. Bekijk ook even of je schoenen en sportuitrusting voldoende afgestemd zijn op jouw noden en of je de volgende keer beter enkele hulpmiddelen zoals sporttape of yogablokken ter ondersteuning.

TIP

Luister naar je lichaam en respecteer je eigen grenzen. Heb je ergens pijn tijdens het wandelen? Stop dan meteen.



VEILIG BEWEGEN -

BEWEGEN MET DIABETES

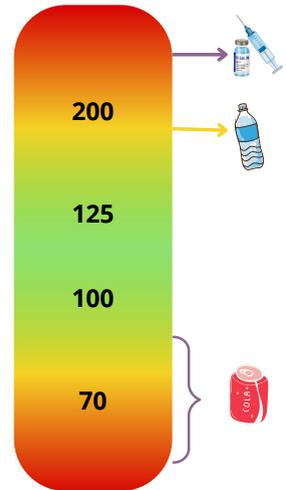
Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij het bloedglucosegehalte verhoogd is. Insuline is de sleutel die de cellen helpt om glucose (suiker) op te nemen zodat deze zich niet in het bloed ophoopt. Er zijn twee voornaamste varianten van diabetes: type 1 en type 2.

Type 1 diabetes is een chronische auto-immuunziekte die meestal op jonge leeftijd wordt vastgesteld. Er wordt te weinig insuline geproduceerd in de pancreas (alvleesklier) waardoor glucose zich ophoopt in het bloed. Erfelijkheid speelt een rol bij de oorzaak van deze ziekte. De behandeling omvat dagelijkse toediening van insuline en kan niet voorkomen worden.

Type 2 diabetes treedt meestal op vanaf oudere leeftijd en wordt veroorzaakt door een te lage insulineproductie en de geproduceerde insuline die niet effectief genoeg is. Erfelijkheid, leeftijd, overgewicht en een ongezonde levensstijl zijn hiervan risicofactoren. Ongeveer één op de tien volwassen Belgen heeft diabetes, maar één op de drie weet niet dat hij of zij de ziekte heeft. Het is cruciaal om diabetes goed te behandelen om complicaties zoals hartproblemen, nierfalen, netvliesbloedingen en voetproblemen op lange termijn te voorkomen.

Bloedglucose
(mg/dl)

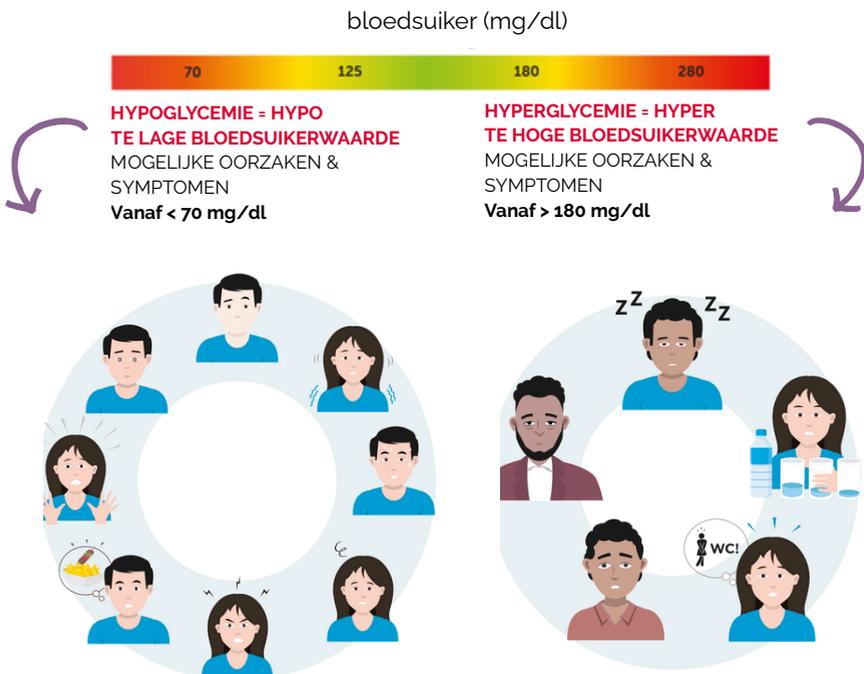


Diabetes type 2 voorkomen



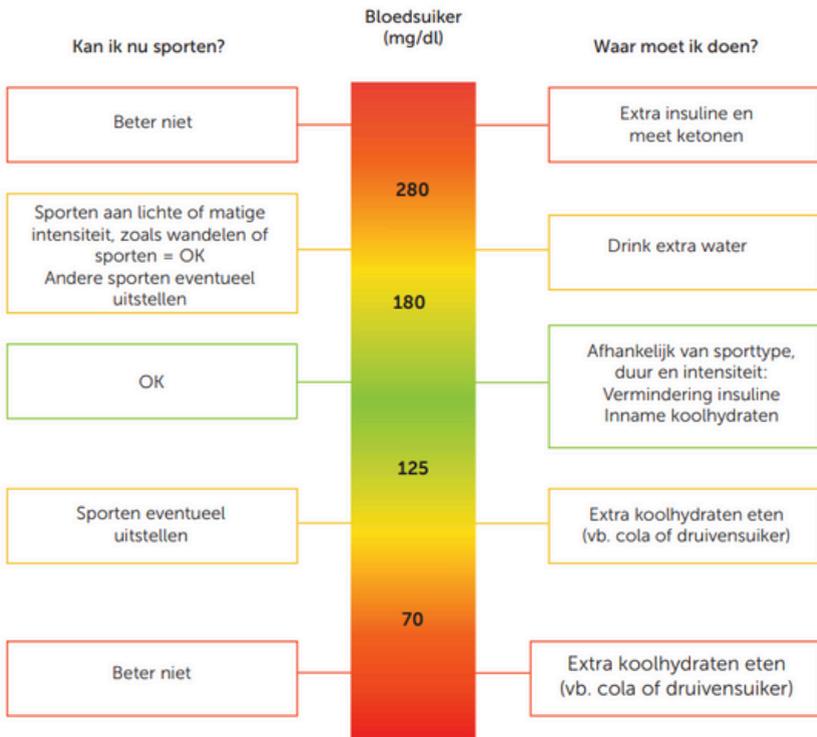
Voldoende bewegen is één van de beste remedies voor mensen met diabetes om bovenstaande complicaties te voorkomen. Maar wat is nu juist voldoende beweging? Voor mensen met diabetes gelden dezelfde richtlijnen zoals eerder vermeld voor de algemene populatie (18 tot 65-jarigen). Echter zijn er wel een aantal specifieke tips om in het achterhoofd te houden:

- **Meet** steeds **je bloedglucose voor je start** met bewegen.
- Probeer minstens **om de dag een beweessessie** te plannen. Het gunstige effect op de bloedglucose houdt immers maximaal 48 uur aan.
- Let tijdens het bewegen op voor de **symptomen** van een **te lage** (hypoglycemie) en een **te hoge bloedsuikerspiegel** (hyperglycemie)! Dan kan je tijdig ingrijpen aan de hand van het schema op volgende pagina.
- Elke minuut telt, **kortere beweegmomenten** van bv. een kwartier mogen samengeteld worden.
- **Beperk je totale 'zittijd'**, sta minstens elk half uur eens recht.



Veilig bewegen met diabetes? Houdt volgend stappenplan van de Diabetes Liga en Sportieq in het achterhoofd:

1. **Meet je bloedglucose** voor je start met sporten.
2. Bekijk **in welke zone** je je bevindt op onderstaande infographic.
3. **Volg de maatregelen** die je moet nemen. **Bevindt je bloedglucose zich tussen 180 mg/dl en 125 mg/dl? Dan kan je veilig beginnen met sporten.** Afhankelijk van de duur en de intensiteit van je activiteit verminder je je insuline en neem je koolhydraten in.



HYPOGLYCEMIE TE LAGE BLOEDSUIKERWAARDE

WAT MOET JE DOEN?
<70 mg/dl

1 Meet de
bloedsuikerwaarde.
Is deze te laag?
Reageer.

2 Stop met
sporten en neem
snelwerkende suikers
in. Bijvoorbeeld
druivensuiker,
gesuikerde frisdrank,
...

3 Meet de
bloedsuikerwaarde
opnieuw na 5-10
minuten. Nog niet
over? Dien opnieuw
snelle suikers toe.

4 Is de hypo over, maar
eet je pas binnen
een halfuur of heb je
sport gepland? Neem
traagwerkende suikers,
zoals fruit, boterham of
koek.

Heel uitzonderlijk kan de persoon met diabetes
bewusteloos worden of niet meer slikken bij een
extreem lage bloedsuikerwaarde. Verwittig dan de
mantelzorgers en eventueel hulpdienst.
Dien glucagon toe.

HYPERGLYCEMIE TE HOGE BLOEDSUIKERWAARDE

WAT MOET JE DOEN?
>180 mg/dl

1 Meet
regelmatig de
bloedsuikerwaarde.

2 Drink voldoende
water.

3 Dien eventueel
extra kortwerkende
insuline toe volgens
bijspuitschema
(>behandelend team).

4 Meet ketonen
indien > 280 mg/dl

Vragen over diabetes en sporten?

Ga naar diabetes.be/sporten

HEB JE VRAGEN OVER DIABETES?

Via de gratis Diabetes Infolijn kan je al je vragen
over diabetes stellen. Contacteer ons via infolijn
@diabetes.be of bel ons 0800 96 333.

TIP

Heb je hierna nog vragen over diabetes? Contacteer gratis de
Diabetes Infolijn van de Diabetes Liga via **0800 96 333**.

BEWEGEN EN ETEN NAAR EEN GEZONDER LEVEN? MAKKELIJKER DAN JE DENKT!



Voldoende bewegen is een must als je een gezond leven wil. Alleen is het niet altijd makkelijk om ermee te beginnen of te bewegen op een juiste manier. Dan zijn **Bewegen Op Verwijzing** en **HALT2Diabetes** je ideale partners.

Eric is 72 jaar. Een tijdje geleden wees een bloedonderzoek uit dat hij een serieus risico liep op diabetes type 2. Daardoor ging er een alarmbelletje af. Hij besloot dat het tijd was om zijn algemene levensstijl om te gooien. Daardoor viel hij 10 kg af.

Bewegen Op Verwijzing-coach geeft tips

"Ik ben altijd een sportieve kerel geweest en ging 3 keer per week joggen. Maar na een operatie aan mijn voet zat lopen er niet meer in. De diagnose van diabetes type 2 deed me beseffen dat ik opnieuw moest bewegen en een nieuwe sport moest zoeken."

Wat dan? En hoe? Het waren vragen die meteen bij Eric opkwamen. Via de huisarts kwam hij terecht bij een **Bewegen Op Verwijzing-coach**. "Die hielp mij enorm. Sindsdien ben ik een fervente wandelaar."

"Vroeger vond ik wandelen saai, maar dat is niet gek, aangezien ik altijd langs asfaltwegen stapte. Tot mijn coach er mij eenvoudigweg op wees dat ik de natuur moest intrekken. En dat het geen wedstrijd moest zijn, dat ik er tegelijk van kon genieten. Zo **beweeg ik nu veel bewuster**, meer mindful. En ik haal er plezier uit", vertelt Eric.



**Dankzij mijn beweegcoach beweeg ik
bewuster én haal ik er plezier uit.**



"Intussen kijk ik of ik binnen mijn vroegere loopclub een wandelgroepje kan opstarten, om samen elke week te gaan stappen. Ik fiets meer dan vroeger en ga al eens mee zwemmen met mijn kleinzoon. **Mijn coach motiveerde me:** hij zocht mee naar afwisseling én creatieve alternatieven voor het hardlopen. Hij moedigde me tegelijk aan om een gezond eetpatroon vol te houden."

Voeding aanpassen met hulp van HALT2Diabetes

Die aangepaste voeding na zijn diagnose van prediabetes was even zoeken, geeft Eric toe. Maar ook daarvoor vond hij hulp, dankzij de **voedingssessies van HALT2Diabetes**. "Ik moet medicatie nemen, maar ik wil kijken of ik die niet kan verminderen of aanpassen. Dus wil ik meer inzetten op gezonde voeding, met minder suiker en vet. Zo kwam ik de sessies van HALT2Diabetes op het spoor. Daar had ik veel aan!"

"Je krijgt er niet alleen voedingsadvies van de begeleidende diëtist, maar ook **praktische tips** om je **dagelijkse maaltijden aan te passen**. Samen bekijk je recepten, je leert recepten zelf heruitvinden (met meer groenten bijvoorbeeld) en we maakten ze tijdens de sessies. Ik doe nu mijn boodschappen op een heel andere manier, ik kijk echt naar wat er op de etiketten staat", weet Eric.

De voedingssessies gebeuren in groep en dat **sociale aspect** was voor Eric een enorme steun. "Ik heb het gevoel dat ik er niet alleen voor sta. Ik heb nog altijd contact met mensen uit de groep en we delen onze ervaringen, niet alleen over voeding. Ik ben ervan overtuigd dat die steun voor velen een verschil maakt."



Ik leerde recepten zelf heruitvinden en doe mijn boodschappen op een heel andere manier.



Voor meer info over de voedingssessies, surf naar:

<https://www.diabetes.be/nl/preventie-en-sensibilisering/halt2diabetes/wat-halt2diabetes/groepsessies-gezonde-voeding-op>



We zetten je op weg

Extra duwtje in de rug nodig? Ken je een **Bewegen Op Verwijzing-coach**? Dat is een coach die met jou zoekt naar simpele manieren om meer te bewegen. Je coach stelt met jou een beweegplan op, kent het beweegaanbod in je buurt en moedigt je aan.

Met een verwijzing van je hulpverlener, krijg je een voordelige begeleiding op maat, geen dure privécoach. Bovendien hoef je zelf maar een deel van de kosten te betalen. Ben je overtuigd? Vraag dan bij je huisarts of een andere zorgverlener om een doorverwijzing.

Voor meer info over een **Bewegen op Verwijzing coach**, surf naar:

<https://www.solidaris-vlaanderen.be/bewegen-op-verwijzing-beweegcoach>



GEZONDE VOEDING - BASISPRINCIPES

Een gezonde levensstijl bestaat niet enkel uit bewegen, maar ook uit een gebalanceerd en voedzaam eetpatroon. Gezonde voeding kan er mee voor zorgen dat je **bloedsuikerspiegel in balans** blijft en je **voldoende energie** hebt om dagelijks te bewegen. Een goede leidraad is de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven (2017). Deze toont grafisch aan welke voedingsmiddelen je meer en minder nodig hebt in een gezond voedingspatroon. De **drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek** zijn:

1. Eet in verhouding **meer plantaardige** dan dierlijke **voeding**

- Ga tijdens de week voor half-half, de helft van de week plantaardig eten doet al veel voor je gezondheid en de planeet. Het is niet nodig om vegetariër of veganist te worden.

2. Eet en drink **zo weinig mogelijk lege calorieën**

- Lege calorieën zoals frisdrank, chips, koeken en alcoholische dranken staan in de rode bol buiten de voedingsdriehoek. Ze leveren energie (calorieën), maar weinig nuttige voedingsstoffen (vooral suiker en/of vet). Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam.

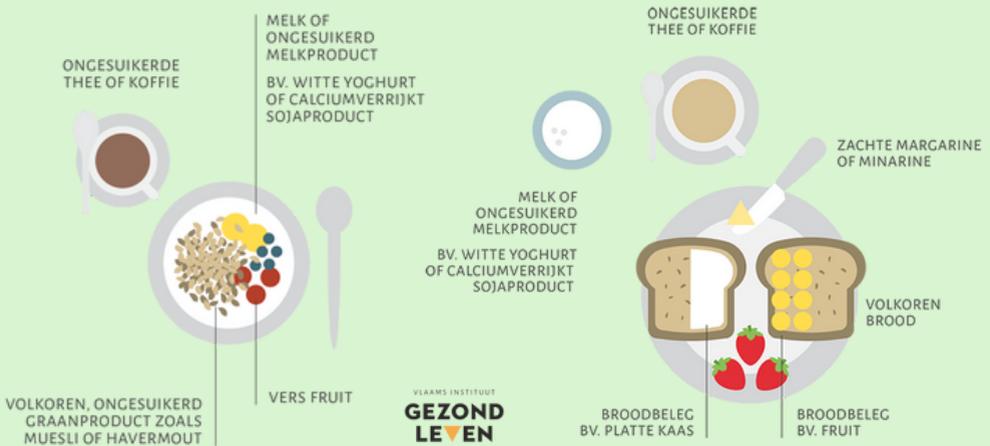
3. Vermijd voedselverlies en **matig je consumptie**

- Door een overvloed aan voedsel hebben we de neiging om te veel te kopen. Daardoor eten we soms meer dan nodig, of moeten we voedsel weggooien.



GEZONDE VOEDING - BASISPRINCIPES

Ga je 's ochtends bewegen? Nuttig dan **voor je vertrekt** een **voedzaam ontbijt**. Dit kan er als volgt uitzien:



Tijdens het bewegen is het belangrijk om regelmatig **water** te drinken en je lichaam te hydrateren om je vochtverlies (bv. via zweeten) aan te vullen. Probeer om het kwartier enkele slokken water te drinken (150 ml). Dit is extra belangrijk op warme dagen. Ben je wat langer weg? Neem dan een **voedzame lunch** en **vezelrijke tussendoortjes** mee. Vezels zorgen ervoor dat je minder snel honger zal hebben en dat de suikers in je voeding trager in je bloedbaan terecht komen. Voorbeelden van voedzame tussendoortjes zijn: een stuk fruit, snoepgroenten, een handje ongezoeten noten, een granenreep, volkoren crackers met humus, een volkoren boterham met kaas, een yoghurtje met een beetje muesli.

Vier tips voor een gezonde lunch:

1. Ga voor volkoren graanproducten.
2. Varieer volop met plantaardig beleg en eet zo weinig mogelijk bewerkt vlees. Ga voor half dierlijk, half plantaardig beleg (bv. fruit, groentenspread, humus, notenpasta).
3. Ga voor een gezonde vetstof (bv. een eetlepel olie, een mespunt zachte margarine of een eetlepel mayonaise).
4. Voeg groenten toe (bv. gegrilde groenten tussen de boterham, rauwkost als snack, slaatje of groentensoep).

Na een bewegingssessie mag je niet vergeten te **hydrateren**, je vochtgehalte weer aan te vullen met water. Heb je veel gezweet? Dan kan je eventueel ook een **elektrolyt**tablet toevoegen aan je water of een isotone sportdrink nemen. Je verliest elektrolyten namelijk ook via je zweet tijdens het sporten. Heb je intensief bewogen, langer dan 1 uur? Dan kan je na het wandelen een **eiwitrijk tussendoortje** zoals bv. een magere chocomelk, een yoghurtje of een handje ongezouten noten consumeren om je spieren optimaal te laten herstellen.

TIP

Heb je diabetes? Neem dan zeker **water, een blikje cola en/of druivensuiker** mee tijdens je bewegingssessie en wees alert op de eerder vernoemde symptomen om een mogelijke hypoglycemie op te vangen.

Kortom, **met de juiste voeding kan je optimaal genieten van beweging** en is je lichaam ook tevreden!

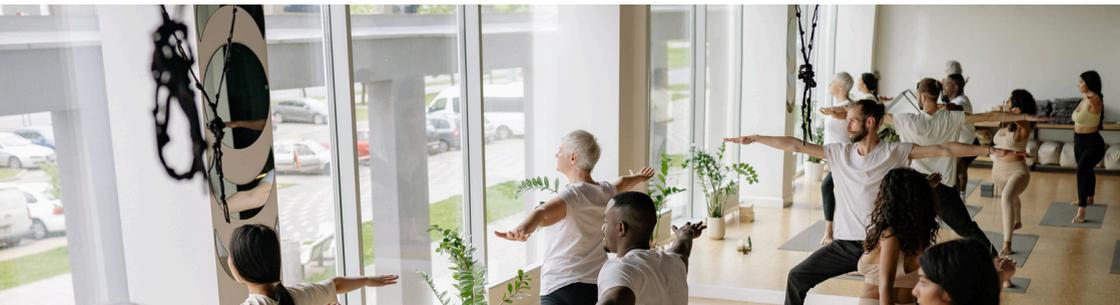
BEWEGINSPIRATIE -

YOGA VARIANTEN

Er zijn tal van manieren om laagdrempelige te bewegen. Yoga is één van de bewegingsvormen waarbij je zonder hoge belasting op eigen tempo kan bewegen. **Pas onderstaande varianten toe op basis van je individuele voorkeuren en fysieke mogelijkheden.**

1. **Raja yoga:** met Raja yoga krijg je oefeningen uit verschillende yogavormen. Naast fysieke houdingen en ademhaling leer je ook mediteren.
2. **Okido yoga:** okido yoga is een unieke en veelzijdige yogastijl. Je combineert tao yoga, acu yoga en hatha yoga om je lichaam te trainen.
3. **Kundalini yoga:** met dynamische oefeningen focus je op ademhaling. Kundalini yoga werkt in op het zenuwstelsel waardoor je het effect snel voelt.
4. **Lu jong yoga:** tijdens Lu jong yoga voer je een reeks van 21 oefeningen uit met de focus op de ruggengraat. Door bewust te ademen tijdens deze oefeningen versterk je je rug, terwijl je je lichaam stimuleert om te ontspannen.
5. **Tao Yin yoga:** is perfect voor starters. De oefeningen zijn erop gericht om het lichaam in balans te brengen, maar je hebt geen specifieke lenigheid of voorkennis nodig.
6. **Yin yoga:** focust op ontspanning, mindfulness, soepelheid en energie. De oefeningen zijn gericht op botten, pezen, ligamenten en gewrichten. Het doel is om stress en spanning te verminderen en je gewrichten en bindweefsel te versterken.
7. **Pilates:** is een workout die de nadruk legt op diepe spieren, flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding.

Deze variaties bieden niet alleen fysieke uitdaging, maar **maken bewegen ook boeiend en plezierig**, wat bijdraagt aan je **motivatie op langere termijn**.



HOE BLIJF IK GEMOTIVEERD?

TIPS & TRICKS!

Je bent helemaal warm gemaakt voor de Start to Walk sessies en begint er me heel veel enthousiasme aan! Dat vinden we super! Maar we weten allemaal hoe moeilijk het soms is om een gezonde levensstijl en een nieuwe gewoonte zoals regelmatig wandelen aan te houden. Het is cruciaal om realistische doelen te stellen, je vooruitgang bij te houden en consequent te blijven. Op de volgende pagina's vind je **enkele tips & tricks om gemotiveerd te blijven!**

1. Kleine stapjes

- **Introduceer stap voor stap meer beweging in je leven.** Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo. Volg bijvoorbeeld 10 minuten een beweegvideo op Youtube. Hoe laagdrempeliger, hoe minder je weerstand en hoe hoger je motivatie. **Kies voor haalbare doelen.** Elke stap vooruit, is een overwinning. Je doet het alvast beter dan de mensen die in de zetel blijven zitten!

2. You'll never walk alone.

- Een gezonde gewoonte volhouden doe je gemakkelijker samen. **Zoek een buddy waarmee je kan gaan bewegen.** Als je samen plannen maakt, wordt het moeilijker om af te zeggen op het laatste moment omdat je er gewoonweg geen zin in hebt. De Start to Move en Start to Yoga sessies zijn daarom het ideale recept om de motivatie voor zeker 10 weken lang niet te verliezen! Sluit je nadien aan bij een club of organiseer je eigen bewegessessies met (een) vriend(en).

3. Denk vooruit en plan.

- Stel voor jezelf een planning op en zet deze in je agenda. **Wat ga je doen? Waar? Wanneer en hoelang? Met wie, of alleen?** Probeer je zo goed mogelijk aan die planning te houden.
- Denk op voorhand na over eventuele hindernissen en mogelijke oplossingen, zodat je niet hervalt in een excuus om niet te gaan. Hiervoor kan je de **'als-dan'-techniek** gebruiken. Bekijk pagina 25 voor een stappenplan!



4. Pas je omgeving aan.

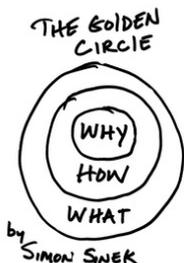
- o Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. **Leg bijvoorbeeld je sportkledij en jas vooraan in de kast of aan de voordeur, zodat je op de dag van je bewegessessie minder gemakkelijk ervanonder muist.** Regent het? Geen probleem! Je regenjas (en broek) liggen al klaar!

5. Kies iets dat je graag doet.

- o Blijkt wandelen of yoga niets voor jou? Dan zal je het ook niet volhouden. Zoek je wat meer uitdaging in een wandeling, bekijk dan de wandelvarianten in deze brochure. **Kies een bewegingsvorm die bij je past en die je graag doet.** Weet je niet goed welke sport bij je past? Doe dan de test met de Bewegwijzer! De link hiernaartoe vind je achteraan deze brochure.

6. Houd een 'waarom' in je hoofd.

- o **Het is altijd makkelijker om een gezonde gewoonte vol te houden wanneer je een 'waarom' in je hoofd hebt.** Vraag jezelf af: 'Waarom is het belangrijk dat ik regelmatig beweeg?' Er kunnen verschillende redenen zijn! Beweging is namelijk goed voor je fysieke én mentale gezondheid. Beweging zorgt voor een gezond hart en gezonde longen, voor vetverbranding en een beter gebalanceerde bloedsuikerspiegel. Je verkleint je risico op osteoporose en het ontwikkelen van diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas en verschillende kankers. Terug mobieler worden en weer kunnen spelen met je kinderen of kleinkinderen zijn natuurlijk ook goede redenen om vol te houden! Daarnaast zijn er ook voordelen voor je mentale gezondheid. Je kan gaan bewegen om je hoofd leeg te maken, angst- en depressiegevoelens te verminderen, stress van je af te zetten of sociale contacten te leggen en te onderhouden. Jij kiest jouw 'waarom'!



BEWEEGDAGBOEK & COPING PLANNEN

Hier vind je een **stappenplan** en enkele voorbeelden om coping plannen te maken om hindernissen bij het bewegen te overkomen. Verder kan je deze pagina's gebruiken om **notities** te maken bij je eigen beweegervaringen, je favoriete bewegingsvormen bijhouden of tips van anderen te noteren.

Coping plannen

We maken nogal gemakkelijk excuses waarom we niet kunnen bewegen op bepaalde momenten: het is slecht weer buiten, ik voel me futloos, ik ken geen nieuwe wandelroutes meer of ik heb gewoonweg geen zin.

Iets dat helpt in dit geval, is coping plannen maken. **Hierbij denk je op voorhand na over welke hindernissen je kan ondervinden en hoe je deze kan oplossen.** Wanneer het dan zover is en er een excuus zich aandient om niet te gaan wandelen, heb je een lijstje van oplossingen van hoe je ermee kan omgaan om alsnog deze drempel te overwinnen.

Voorbeeld 1:

- Hindernis: Het is slecht weer.
- Oplossing: Ik leg mijn regenkledij op voorhand klaar aan de deur.

Voorbeeld 2:

- Hindernis: Ik heb geen tijd.
- Oplossing: Opsplitsen van een langer beweegmoment in korte beweegmomenten (bv. 10 min. blokje om, 2 keer per dag)

Voorbeeld 3:

- Hindernis: Wandelen is te lastig.
- Oplossing: Ik bouw geleidelijk aan op, eerst in duurtijd en frequentie, nadien intensiteit.

Voorbeeld 4:

- Hindernis: Ik kan niet goed sporten.
- Oplossing: Je hoeft niet sportief te zijn om regelmatig te bewegen, ga met iemand die op hetzelfde niveau zit.

BENIEUWD NAAR MEER?

22

Heb je zin om naast small group training en yoga nog **andere laagdrempelige bewegingsvormen** te ontdekken? Bekijk het **beweegaanbod** en de **Vity-app** van onze partner **Solidaris!**

Surf hiervoor naar <https://www.solidaris-vlaanderen.be/sport-en-beweegactiviteiten>.



Weet je niet goed welke andere sporten goed bij je passen?

Doe dan nu de test via de **Beweegwijzer** en ontvang een persoonlijk beweegrapport!

Surf hiervoor naar: <https://diabetes.beweegwijzer.be/>.

IN SAMENWERKING MET

23



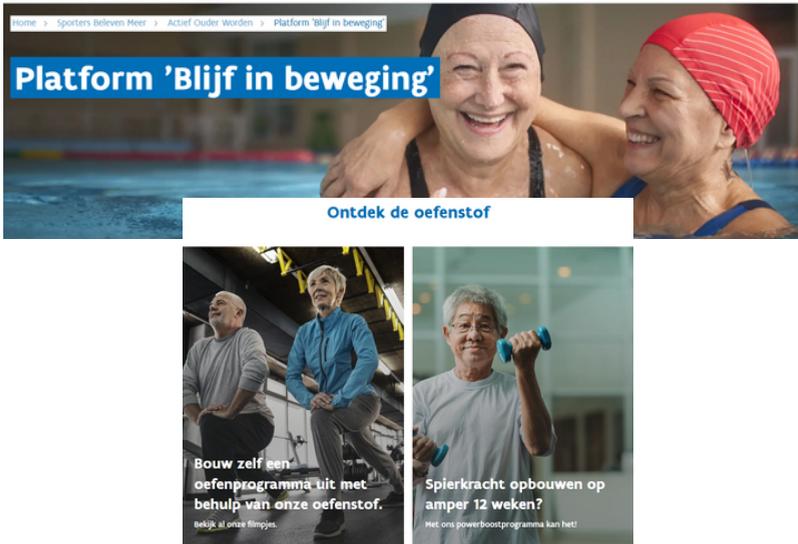
BRONNEN EN INTERESSANTE LITERATUUR

Bronnen

- Diabetes Liga. (z.d.). Diabetes en sporten [Webpagina]. <https://www.diabetes.be/nl/sporten>
- Diabetes Liga. (z.d.). Omgaan met sport en diabetes [Brochure]. <https://www.diabetes.be/sites/default/files/2024-11/Flyer%20sport%20en%20bewegen%20WDD24%20DEF.pdf>
- Gezond Sporten, Diabetes Liga, DiaTop & Sport Vlaanderen. (z.d.). Diabetes en sport [Brochure].
- Sportieq. (z.d.). EHBO in de sportclub. [Webpagina]. <https://gezondsporten.be/thema/ehbo-in-de-sportclub>
- Sportieq. (z.d.). Blessurepreventie. [Webpagina]. <https://gezondsporten.be/thema/blessurepreventie>
- Sportieq. (z.d.). Get Fit 2 Sport. [Webpagina]. <https://getfitzsport.be/webapp>
- Sport Vlaanderen, Gezond Sporten & DiaTop. (z.d.). Diabetes & sport [Infographic].
- Sport Vlaanderen. (z.d.). Platform 'Blijf in beweging'. [Webpagina]. <https://www.sport.vlaanderen/sporters-beleven-meer/actief-ouderworden/platform-blijf-in-beweging/oefenfilmpjes/>
- S-Sport // Recreas, S-Plus & Socialistische Mutualiteiten. (z.d.). Stap je sterk [Brochure].
- Vias. (z.d.). Veilig op stap. Te voet of per fiets, alleen of in groep. [Brochure]. <https://www.politie.be/5419/sites/5419/files/attachments/FOLDERveilig-op-stap.pdf>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.). Bewegen bij diabetes type 2 [Infographic].
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). De bewegingsdriehoek [Webpagina]. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMlXqyXx7yLiwMVvIODBx162ykpEAAYASAAEgI5GfD_BwE
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). De voedingsdriehoek [Webpagina]. https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIgLLbuqvTjwMVlpWDBx2IHxigEAAYASAAEgIjPD_BwE
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.). Bewegen bij Diabetes type 2 [Infographic]. <https://www.gezondleven.be/files/beweging/aanbevelingen/Bewegen-bij-diabetes-type-2.pdf>

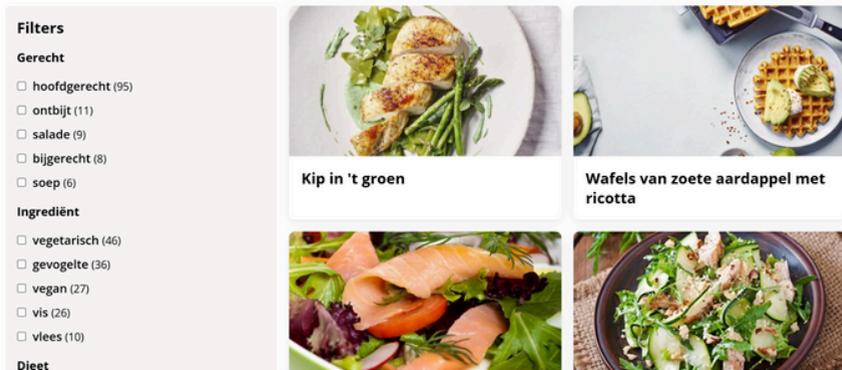
Interessante literatuur

- **Platform 'Blijf in beweging'** - Sport Vlaanderen en S-Sport:
Spierversterkende oefeningen en evenwichtsoefeningen
(<https://www.sport.vlaanderen/sporters-beleven-meer/actief-ouderworden/platform-blijf-in-beweging/oefenfilmpjes/>)

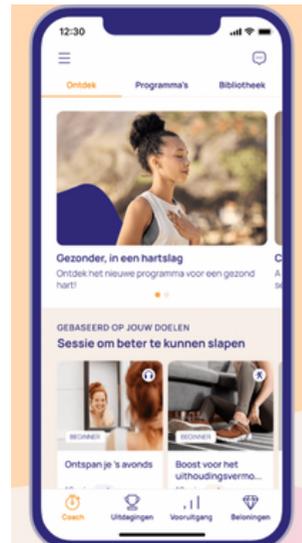
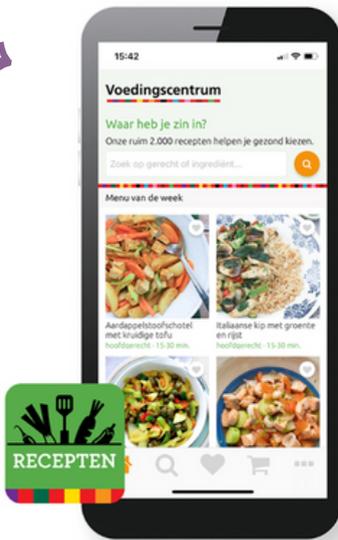


- **De bewegingsdriehoek en beweegoefeningen** - Vlaams Instituut Gezond Leven ([https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek?](https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMlxqyXx7yLiwMVvIODBx16zykpEAAyASAAEgl5GfD_BwE)
[gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMlxqyXx7yLiwMVvIODBx16zykpEAAyASAAEgl5GfD_BwE](https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMlxqyXx7yLiwMVvIODBx16zykpEAAyASAAEgl5GfD_BwE))
- **Infographic: Bewegen bij Diabetes type 2** - Vlaams Instituut Gezond Leven
([https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegen-bij-pathologieen/bewegen-met-type-2-diabetes-waarom-hoeveel-en-hoe?](https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegen-bij-pathologieen/bewegen-met-type-2-diabetes-waarom-hoeveel-en-hoe?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMI7veW/hr2LiwMVs7KDBx3kXBmDEAAyASAAEgKNj_D_BwE)
[gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMI7veW/hr2LiwMVs7KDBx3kXBmDEAAyASAAEgKNj_D_BwE](https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegen-bij-pathologieen/bewegen-met-type-2-diabetes-waarom-hoeveel-en-hoe?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMI7veW/hr2LiwMVs7KDBx3kXBmDEAAyASAAEgKNj_D_BwE))
- **Infographic: Voor een dagelijkse evenwichtige diabetesvoeding** - Diabetes Liga. (https://www.diabetes.be/sites/default/files/2021-11/HR_FLYER%20VOEDINGS-DRIEHOEK.pdf)

- **Gezonde recepten en diabetesdieet** - Solidaris (www.solidaris-vlaanderen.be/recepten)



- **Slim Koken** receptenapp - Voedingscentrum: Gezonde recepten volgens de voedingsdriehoek (voedingscentrum.nl)



- **Vity-app** - Solidaris, Multipharma, Cohezio, P&V Groep (www.vity.be)

