Story

Nr. 20-21 mei 1982-30F.

Pleuni Touw: Soms schrik ik op de televisie van mezelf!

Jimmy Frey: Zonder gezin is mijn leven niet compleet

Zo werd Lady Diana een echte prinses...

Hoe blijft u fit? Magda en Jan van Telegym geven de tips!

"Trots schreef Dalida naar moeder een brief: "Ik ben een vedette!"

Pleuni Touw en Hugo Metsers

Zo blijft u in prima conditie

Superatleten moeten we niet worden, maar iedereen wil graag een prima conditie. Wat moet je daarvoor doen? We trokken naar Magda Paepe en Jan Borms (Telegym) in Hekelgem en kwamen terug met tintelende tips...

Magda en Jan (Telegym) geven de tips

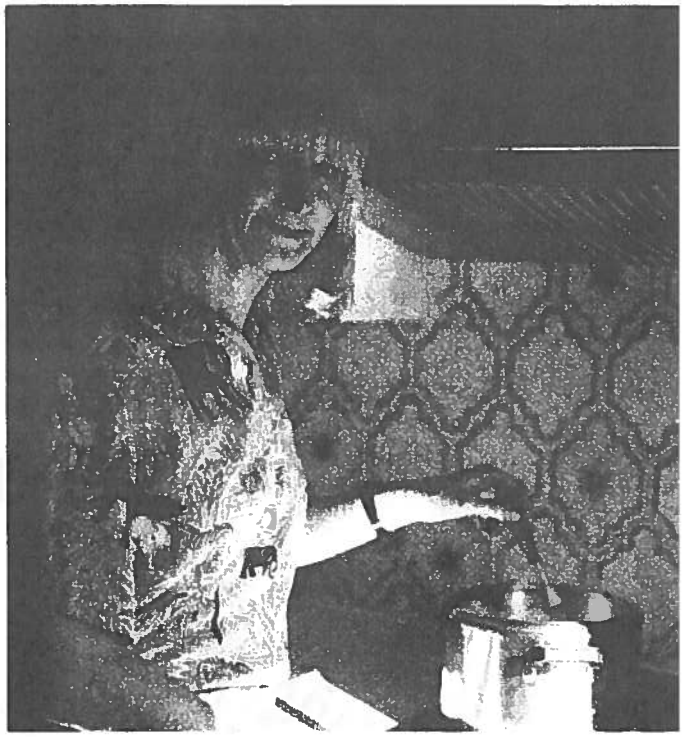
„Het probleem van de meeste mensen zit 'm in *eten en bewegen,*" zeggen Magda en Jan. „We eten te veel en we bewegen te weinig. Er is een onevenwicht tussen de calorieën die we naar binnen spelen en de calorieën die we verbruiken. De gevolgen daarvan zijn conditieverlies, vetkussentjes, zwaarlijvigheid.

„Wat kunnen we daaraan doen? Heel eenvoudig om uit te leggen, iets moeilijker om te doen: *minder eten, méér bewegen.* Dat is zo klaar als een klontje. Erg belangrijk is ook de *kwaliteit* van onze voeding. Goed trainen en daarna kilo's frieten met mayonaise eten heeft natuurlijk geen zin.

„Naast voeding en beweging is voor een goeie lichamelijke conditie ook de *mentale* gezondheid van groot belang. Dat wisten de Romeinen al: ze spraken van „een gezonde geest in een gezond lichaam"...

„Zo komen we tot het drieluik

Als Jan even vrij is, gaat hij niet zitten met een sigaret, maar trimt hij even om fit te blijven.



Als Magda kookt, is ze voorzichtig met vet. Ook vegetarische maaltijden staan op haar menu.

voeding-beweging-mentale gezondheid. Voor elk luik hierbij een aantal tips."

EET GEZOND EET NIET TE VEEL!

– Eet traag en in een ontspannen sfeer.
– Houd maat. Let vooral op wat je tussen de maaltijden naar binnen speelt, want daarin zitten extra-calorieën.
– Zorg voor afwisseling en voor een evenwichtig menu. Het klavertje-van-vier is hierbij van nut: fruit
verse groenten, al dan niet gekookt, maar klaargemaakt zonder sausjes
eiwitstoffen (komen vooral voor in vis, vlees, bonen, soja, erwten en volle rijst)
koolhydraten (vooral in broodgranen, aardappelen, deegwaren, peulvruchten).
– Gebruik niet-geraffineerde voedingsstoffen, bijv. brood met grove korrel in plaats van wit brood. Vervang aardappelen al eens door ongepelde rijst.
– Zorg één of twee keer per week voor een vegetarische maaltijd (zonder vlees of vis), maar overdrijf niet: melk en eieren màg.
– Gebruik niet te veel in vet gebakken produkten zoals frietjes en kroketjes.
– Drink voldoende voor een goeie werking van de nieren: 1,5 tot 2 liter per dag, maar wees matig met alcohol.
– Wie zwaarlijvig is, moet onherroepelijk overschakelen op een calorie-arm dieet.
– Probeer op te houden met roken.

BEWEEG! PER WEEK 3 × 20 MINUTEN

– Lichaamsbeweging is noodzakelijk voor een goeie conditie van hart, bloedsomloop en longen. Elke sport is goed, als je maar uit je zetel komt.
– Combineer je geliefkoosde sport (of sporten) met *turn*-oefeningen die lenigheid, kracht en evenwicht bevorderen. Je kan deze oefeningen best inbouwen in de opwarmings- en de afkoelingsperiode. De belangstelling voor gymnastiek op school is de jongste jaren *ten onrechte* afgenomen.
– Een prima sport is *joggen*, dit is: langzaam lopen, op „een sukkeldrafje", zonder forceren. Eén van de grote voordelen van joggen is dat het weinig kost. Het neemt ook weinig tijd in beslag neemt: *drie keer* per week lopen gedurende *twintig* minuten geeft al na een paar weken een verrassend trainingseffect. De ideale loopsnelheid is de snelheid waarmee je nog rustig met een partner kunt praten.
– Wat voor joggen geldt, geldt voor *elke* sport: begin langzaam, forceer nooit, bouw je conditie zéér geleidelijk op, oefen zodanig dat je geen pijn lijdt of kwetsuren oploopt. Mannen hebben de neiging zichzelf te overschatten, vrouwen zichzelf te onderschatten.
– Volwassenen, dus ook 30-plussers, zouden *drie keer* per week gedurende *twintig* minuten intens moeten bewegen. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit de fitheid van hart, longen en bloedsomloop op peil brengt of houdt en dat dit beduidende veranderingen in gewicht en vet veroorzaakt.
– De regelmaat waarmee je oefent is even belangrijk als de rest. Als je oefenprogramma wordt onderbroken, gaan de resultaten ontzettend snel verloren.
– Ben je de 35 voorbij en wil je beginnen sporten, raadpleeg dan eerst een dokter.

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

„Conditie" is niet enkel fysiek in orde zijn, maar je ook *psychisch en sociaal goed voelen*. Dat betekent dat je je mogelijkheden optimaal gebruikt. Daarom:
– Maak tijd om aan jezelf t denken, aan je partner, aa je kinderen. Een gezon mens is een gelukkig men en geluk vind je in eerste in stantie thuis.
– Sport in gezinsverban kan heerlijk zijn. Trek er sa men op uit. Maak een tocht *Actieve* ontspanningsvor men lossen spanningen mak kelijk op. Beweging herstel het psychisch evenwicht.
– Ben je eenzaam? Onder neem dan iets. Blijf niet zit ten. Doe iets wat je altijd a had willen doen, maar waa je nooit toe kwam.
– Wees niet overambitieus Realiseer je dat idealen dik wijls onbereikbaar zijn. Be steed geen overdreven aan dacht aan je job. Het *omge keerde kan ook:* misschie ben je iemand die zich bete zou voelen door wat méér t werken!

Tot zover onze tips. Gezond heid in een notedop. W konden je op twee pagina' uiteraard niet alles vertellen Wie meer wil weten, ka twee prettige boekjes bestel len: „Radioconditietips" va Jan Borms en William Du quet en „Telegym" van Ja Borms en Magda Paepe. Z kosten elk 180 frank. Over schrijven op rekening 000 00744040-29 van de BRT met vermelding van d titel(s). Veel succes!