

Wandel jezelf gezond en

Natuurlijk, er zijn pillen tegen stress, voor meer energie, om af te vallen of om je beter te voelen. Maar er is ook een veel gezondere en simpelere remedie tegen allerlei narigheid. **Ga wandelen!** Janaki, Mercedes, Anja en Nel zijn overtuigd van de heilzame werking van een dagelijkse wandeling.

Door dagelijks een wandeling van een half uur te maken, wordt je lichaam sterker en je geest fitter en het stimuleert de vetverbranding. Vriendinnen Janaki (61) en Mercedes (43) vonden dat de positieve effecten van wandelen meer bekendheid moesten krijgen en richtten drie jaar geleden samen de website wandelendafvallen.nl op.

Janaki: "Wandelen is heel laagdrempelig. Het is totaal niet belastend voor het lichaam, je loopt niet snel een blessure op, je kunt het overal doen en het is gratis. Het enige wat je ervoor nodig hebt, is een paar wandelschoenen. Onderzoek heeft aangetoond dat wandelen een goede manier is om hart en bloedvaten in conditie te houden. De hersenen krijgen meer zuurstof, zodat er meer afvalstoffen worden verbrand en je meer energie krijgt. Je gaat je er beter door voelen. Zelf heb ik dat aan den lijve ondervonden. Jaren geleden zat ik niet lekker in mijn vel. Een vriend adviseerde me om iedere dag een stevige wandeling te maken. Omdat ik van dat nare gevoel af wilde, besloot ik zijn raad op te volgen. In alle vroegte stond ik iedere ochtend op om

een boswandeling te maken. Al snel merkte ik dat het inderdaad een positieve werking had. Als ik de zon zag opkomen en tussen al die bomen stond, werd ik gegrepen door de schoonheid van de natuur. Ik werd vanzelf blij. Ook na afloop voelde ik me goed. Dit is te verklaren doordat het stresshormoon cortisol door het wandelen afneemt. Cortisol is slecht voor je lichaam en maakt dat je niet af kunt vallen. Het kan een hoge bloeddruk veroorzaken wat weer tot hart- en vaatziekten kan leiden. Al na een paar dagen wandelen was ik overtuigd. Ik ben er nooit meer mee opgehouden."

Heilzame werking

Mercedes: "Het schijnt dat je wilskracht kunt trainen. Als je de discipline kunt opbrengen om iedere dag een wandeling te maken, zal dat effect hebben op alle andere zaken die je wilt aanpakken in je leven, hier ben ik van overtuigd. Ik probeer iedere dag te wandelen, maar er zijn periodes dat ik het laat versloffen. Juist dan doe ik meer dingen die niet goed voor me zijn, zoals snoepen en te lang achter de laptop zitten. Reden te meer dus om juist te blijven wandelen. Wandelen zie ik als de ideale manier

Een half uur wandelen per dag:

- maakt energiever en fitter
- geeft een betere conditie
- vermindert depressieve gevoelens
- is goed tegen stress
- is goed voor je botten
- kan altijd, overal en wanneer je wilt
- houdt je jong
- is gratis
- geeft een strakker lijf
- stimuleert het afvalproces
- maakt je creatiever
- stimuleert helder denken

www.wandelendafvallen.nl

gelukkig



Vlnr: Mercedes, Janaki, Nel en Anja.

Je lichaam wordt sterker, je geest fitter en wandelen stimuleert de vetverbranding



van lichaamsbeweging. Als je flink doorstapt, verbrand je calorieën en train je je lichaam. Bovendien is het ontzettend gezond om in de buitenlucht te zijn. Janaki en ik vinden het allebei heel interessant om ons te verdiepen in het menselijk lichaam en hoe je hier zo goed mogelijk voor kunt zorgen. Allebei wilden we dat zo veel mogelijk mensen met de heilzame werking van het wandelen in aanraking zouden komen. Voor mensen die op zoek zijn naar informatie over dit onderwerp of mensen die een extra duwtje in de rug nodig hebben om te starten met lopen, zijn we onze site begonnen. Er staan tips op, oefeningen voor wandelaars, blogs en een gratis wandelprogramma dat mensen kunnen downloaden. Hiermee kunnen ze in twaalf weken leren om in hoog tempo een uur achter elkaar te wandelen.”

Hechte vriendschap

Anja (50) en Nel (53) wandelen om op gewicht te blijven en zich goed te voelen. **Anja (50):** “Toen ik jaren geleden stopte met roken, kwam ik 22 kilo aan. Ik wil niet zeggen dat ik door de gewichtstoename weer begon met roken, maar het hielp zeker niet mee. Ik vond het heel vervelend om zo zwaar te zijn. Diep van binnen wist ik dat ik mijn levensstijl moest veranderen. Niet alleen moest ik stoppen met roken, ik moest ook meer gaan bewegen voor mijn conditie. Mijn moeder is een schat die haar hart op de



Anja: ‘Door te wandelen werk ik aan mijn conditie terwijl ik bijklets.’

Wandelweetje

Je verbrandt met wandelen ongeveer 150 calorieën per half uur. Dit lijkt in vergelijking met sporten zoals hardlopen (280 kcal. per uur) misschien niet zo veel, maar doordat het makkelijk is vol te houden, kun je in totaal toch heel wat verbranden. Als je elke dag een half uur stevig wandelt, ben je in een maand zeker twee kilo lichter.

tong heeft. Toen ze zei dat ik moest stoppen met roken omdat mijn huid oud begon te worden en dat ik beter voor mezelf moest zorgen, wist ik dat ik het roer om moest gooien. Ik stopte met roken en drinken. Want wijntjes zetten ook aan. Om mijn stofwisseling te activeren, begon ik te wandelen. Janaki is mijn buurvrouw. Aangestoken door haar enthousiasme besloot ik ervoor te gaan. Sommige mensen dachten dat mijn poging om gezonder te leven zou mislukken omdat ik zo veel in een keer aanpakte, maar het wandelen maakte dit alleen maar makkelijker. Niet alleen viel ik af, ik had ook minder behoefte aan een sigaret. Bovendien werd ik rustiger en sliep ik beter. Door het wandelen bouwde ik ook een hechte vriendschap op. Nel kende ik al jaren van gezicht. Ze leek me een leuk mens,



maar allebei waren we zo druk dat het er nooit van kwam om samen een kop koffie te drinken. Toen we erachter kwamen dat we allebei wilden wandelen, besloten we dit samen te doen. Nu werk ik aan mijn conditie terwijl ik bijklets. Ideaal!”

Rustgevend

Nel (53): “Ik heb altijd honden gehad. Dagelijks wandelde ik soms wel drie uur. Nu mijn hond ouder is en artrose heeft aan haar poot, kan ze geen lange afstanden meer afleggen. Ik miste het lopen, maar ik voelde me er ongemakkelijk bij om alleen de natuur in te gaan. Sommige plekken zijn zo stil en verlaten. Ik vond het een fijn idee om met Anja te lopen. Direct nadat we samen begonnen te wandelen, bleek dat we een enorme klik hadden. Ik ben afgevallen, zit beter in mijn vel én ik heb er een vriendin bijgekregen. De natuur werkt rustgevend. Anja en ik lachen veel met elkaar, maar we voeren ook diepgaande gesprekken. Zaken die we niet zo snel met anderen zouden bespreken, delen we met elkaar. Samen wandelen vind ik ontzettend gezellig en heerlijk ontspannend.”

Janaki (tweede van links): ‘Wandelen is totaal niet belastend voor het lichaam, je loopt niet snel een blessure op, je kunt het overal doen en het is gratis.’

‘Het enige wat je nodig hebt, is een paar wandelschoenen’

Hilde Backus, wandelcoach, psycholoog en auteur van de boeken *Door de bomen het bos weer zien* en *Op weg naar plezier in je werk*:

“Door te wandelen maakt je lichaam endorfine en serotonine aan. Deze hormonen zorgen ervoor dat je een blij en ontspannen gevoel krijgt. Daar komt bij dat het stresshormoon cortisol daalt. Angstige en depressieve gevoelens nemen af. Wandelen maakt dus blijer, rustiger en minder gestrest. Deze positieve effecten worden extra versterkt doordat je in de natuur bent. Verschillende onderzoeken wijzen uit dat lopen in de natuur ontzettend goed is voor je geest. Een vogel die je hoort zingen, een takje dat je voelt knappen onder je voet, de wind die met je haren speelt, al je zintuigen worden geprikkeld. De weidsheid van de natuur zorgt er ook voor dat je meer ruimte in je hoofd ervaart. Door in de natuur te wandelen kun je daarom sneller en makkelijker een oplossing vinden voor zaken waar je doorgaans over kunt blijven piekeren.”

Hoe komt het dat wandelen in de natuur zo'n heilzame werking op ons heeft? “Waarschijnlijk is het te verklaren doordat de oermens de hele dag in de natuur scharrelde. Wij zijn onlosmakelijk verbonden met de natuur. Beelden van de natuur werken ook ontspannend op de geest, wees onderzoek uit. Een groep mensen kreeg foto's van een gebouw en van een bos te zien. Er werd telkens ingezoomd. Het eindresultaat van de foto van het gebouw, een close-up van de stenen, kon ze niet bekoren, het werd steeds eentoniger. Terwijl ze de foto van het bos steeds interessanter vonden: uiteindelijk kwamen ze uit bij een blaadje, dat ook weer bestond uit mooie vormen. De mensen raakten er maar niet op uitgekeken. En dan de rust. De natuur werkt ontspannend; we komen minder mensen tegen en het is er stiller. In de natuur kun je volkomen jezelf zijn, je hoeft je niet aan te passen. Iets wat je onbewust toch doet als je je tussen andere mensen begeeft. Onderzoek heeft uitgewezen dat al deze positieve effecten worden versterkt als je met iemand wandelt die je vertrouwt, aan wie je je diepste zielenroerselen durft toe te vertrouwen. Trek er dus vooral op uit met je beste vriendin. Naast dat je kunt bijpraten en het goed is voor je lijf, is het ook nog eens ontzettend gezond voor je geest!”

Behoeftte aan verdieping?

Speciaal voor de lezeressen van *Vriendin* biedt Hilde in de maand augustus GRATIS DE WANDELPODCAST 'DE WONDERVRAAG' AAN, die je tijdens het wandelen op je iPod kunt beluisteren. Tijdens deze wandeling helpt Hilde je om er (nog meer) achter te komen wat voor jou écht belangrijk is in het leven en wat je wensen zijn voor de toekomst. Als je je hiervan bewust bent, kun je werken aan de dingen die je blij en gelukkig maken. Kijk op www.coachbureau.nl/vriendin.