Gezond bewegen

ENERGETICA Natura®

Het bewegingsstelsel geeft het lichaam vorm en stabiliteit en biedt de mogelijkheid tot bewegen

Ons **bewegingsstelsel** bestaat, naast spieren, pezen, ligamenten, gewrichten, kraakbeen en ander bindweefsel, uit 206 botten die samen het **skelet** vormen. Bindweefsel is weefsel dat onze organen ondersteunt en verbindt. Het bewegingsapparaat ondergaat enorme veranderingen gedurende ons leven. Blessures en ziektes kunnen hierin schade berokkenen.Voor een goede gezondheid van botten, kraakbeen en spieren is **dagelijkse beweging**, voldoende **zonlicht, gezonde voeding** met voldoende eiwitten en vetten en voldoende **vochtinname** van cruciaal belang. Roken, bepaalde geneesmiddelen en alcohol kun je best vermijden.

Factoren die het bewegingsapparaat beïnvloeden:

Beweging

Zonlicht

Voeding

Vochtinname

Roken, geneesmiddelen en alcohol

Welke voedingsstoffen heb je nodig?

Spieren

Voedingsstoffen	Voeding
Beta vulgaris	Bieten zoals rode biet en snijbiet
B-vitamines	Volkoren graanproducten, groene bladgroenten, peulvruchten, bonen, noten, zeevruchten, vlees, eieren en zuivel
Eiwitten	Vlees, vis, eieren, zuivel, gefermenteerde sojaproducten, boekweit, quinoa, noten, pitten, zaden, kiemen, paddenstoelen en peulvruchten
Lysine	Vlees, vis, zuivelproducten, eieren en tofu
Magnesium	Groene bladgroenten, noten, pitten, zaden, avocado, gedroogd fruit en rauwe cacao
Mineralen	Groenten, fruit, zeevoedsel, noten, pitten, zaden en zout (Himalaya of zeezout)
Zwavel	Uiachtigen, look, kolen, peulvruchten, noten, vlees, vis en eieren
Taurine	Vlees, vis, schaal- en schelpdieren
Zink	Volle granen, zuivel, noten, zaden, rood vlees, orgaanvlees, oesters, asperges, spinazie, pompoenpitten en peulvruchten

Kraakbeen

Voedingsstoffen	Voeding
Kurkuma	Kurkuma
Gember	Gember
Magnesium	Groene bladgroenten, noten, pitten, zaden, avocado, gedroogd fruit en rauwe cacao
Methionine	Eieren, vlees, vis, sesamzaad, paranoten en quinoa
Omega 3	Vette vissoorten zoals ansjovis, sardines, haring en makreel, lijnzaad, walnoten, zeewieren, algen, postelein en waterkers
Vitamine C	Peterselie, sinaasappel, aardbeien, kiwi, boerenkool, broccoli, tomaat, paprika, zoete en normale aardappel

Botten

Voedingsstoffen	Voeding
Calcium	Zuivel, groenten, noten en peulvruchten
Collageen	Bottenbouillon, vlees en vis
Vitamine D	(Vette) vis, vlees, roomboter, eieren
Vitamine K	Groene bladgroenten, fruit, zuivel, vlees, eieren en granen

Meer weten over het bewegingsapparaat?

Lees hier snel verder:

Tips om optimaal te kunnen bewegen

1 Beweeg dagelijks voldoende

- Gebruik een stappenteller
- Zet een timer of wekker om ieder uur wat te bewegen
- Neem standaard de trap of de fiets wanneer mogelijk
- Bel lopend
- Doe vooral activiteiten waar je blij van wordt

2 Ondersteun en bescherm je gewrichten

- Spierversterkende oefeningen, zowel kracht- als cardiotraining
- Wandelen, fietsen of zwemmen zijn uitermate geschikt om de gewrichten te versterken

3 Hanteer een gezonde leefstijl

- Eet voedzame maaltijden met voldoende eiwitten, essentiële vetten en micronutriënten
- Drink voldoende water en kruidenthee
- Ga dagelijks naar buiten voor een (korte) wandeling, liefst in de natuur
- Zorg voor voldoende ontspanning en een verkwikkende slaap

4 Zorg voor een gezond gewicht

Extra kilo's belasten botten en gewrichten.

5 Evalueer de werkdag

- Heb je een kantoorbaan waarbij je veel zit? Ga dan regelmatig rechtstaan of wandelen tussendoor. Of heb je juist een fysiek zware job? Zorg dan dat je je lichaam niet overbelast.
- Evalueer de ergonomie van je werkplek. Neem je wel een correcte houding aan?
- Variatie is van groot belang!

ENERGETICA Natura®

www.energeticanatura.com

Verantwoordelijk uitgever Energetica Natura B.V., Afrikaweg 14, 4561 PA Hulst, Nederland, auteursrecht voorbehouden © Gedrukt op gerecycleerd papier

PM0258 - MV 01/2023