

VOEDING

BEWEGING

TIPS

ONTSPANNING

ERVARINGEN

GEZONDHEID

WWW.BENFIT.NL

Krachtraining verlicht rugpijn het best

Mensen die sporten om hun lage rugpijn te verlichten, kunnen het beste aan de gewichten gaan hangen. Tot die conclusie komen onderzoekers van de Canadese Universiteit van Alberta.

Mensen met chronische rugpijn die met gewichten trainen, hebben na 16 weken 60 procent minder last van hun pijn. De rug van de groep die begon met joggen en het lopen op een loopband verbeterde in dezelfde periode met slechts 12 procent. Volgens de onderzoekers heeft dit ermee te maken dat krachtraining helpt om beter met pijn om te gaan. Bovendien wordt je hele lichaam gesterkt, waardoor je de hele dag door minder moe bent. Conditietraining zoals hardlopen heeft voornamelijk effect op je onderlichaam.

Lichaamsvet

Allebei de trainingen hadden ook andere gezondheidsvoordelen, zoals een lager gehalte aan lichaamsvet. De resultaten verschijnen in het tijdschrift Journal of Strength and Conditioning Research.

Bron: Medical News Today



Gezond & voordelig

Vindt u het duur om gezond te eten? Gezond en voordelig kunnen prima samengaan. Een aantal tips voor u.

Zuivel

- Halfvolle of magere zuivel is goedkoper dan volle. Omdat er minder verzadigd vet in zit, is het bovendien beter voor de gezondheid.
- Zelfgemaakte toetjes, - zoals kwark of yoghurt met vers fruit, wat limonadesiroop of jam - zijn voordeliger dan kant-en-klare en leveren doorgaans minder suiker en vet.

Groente en fruit

- Diepvriesgroente en groente uit blik of glas kunnen voordeliger uitpakken dan vers en is vergelijkbaar qua voedingsstoffen.

- Zelf snijden en schillen is goedkoper dan voorgesneden groente en pan-klare aardappelen gebruiken.
- Groente en fruit van het seizoen zijn doorgaans scherp geprijsd.

Vlees en vis

- Per dag is 100 tot 120 gram vlees en vleeswaren per persoon voldoende.
- Een maaltijd met peulvruchten, zoals bonen en linzen, is ook volwaardig zonder vlees.
- Eieren zijn een voordelig alternatief voor vlees.
- Vis in blik, zoals sardientjes, zalm en tonijn, of uit de diepvries, is goedkoper dan vers en even goed.

Tussendoortjes

- Vers fruit tussendoor is gezond, beter voor de lijn en minder duur dan een snack of reep.
- Zelfgemaakte sandwiches voor onderweg maken snoep en snacks overbodig.

Dranken

- Nederlands kraanwater is net zo goed als water uit flessen.
- Thee is voordeliger dan fris en beter voor de lijn.

Algemeen

- Voorkom weggooien: koop niet meer dan je gebruikt en houd rekening met houdbaarheidsdata.
- Ook huismerken en andere goedkope merken kun je veilig gebruiken: alle producten in de winkel moeten voldoen aan de eisen in de Warenwet.
- Bij een gezond eetpatroon zijn vitaminepillen slechts in bepaalde gevallen nodig.
- Grote verpakkingen kunnen voordeliger zijn – als je ze tenminste ook daadwerkelijk binnen de houdbaarheidstermijn opmaakt.
- Maak vaker zelf sauzen: dat is goedkoper dan kant-en-klaar.

Bron: www.voedingscentrum.nl

VOEDING

BEWEGING

TIPS

ONTSPANNING

ERVARINGEN

GEZONDHEID

WWW.BENFIT.NL

Bij zomer hoort bbq!

Het weer wordt beter en de tijd om de barbecue uit de schuur te halen breekt aan. Deze zomer gaat u daar lekker van genieten op verantwoorde wijze. Want barbecuen kan hartstikke gezond zijn! Hier vindt u een aantal tips en recepten voor een gezonde barbecue.

TIPS!

- 1 Neem een mager stukje vlees (bv biefstuk, kipfilet, mager hamlapje) of een lekker stukje vis (bv zalm, garnalen).
- 2 Let op met sausjes. In de rode sauzen zitten vaak veel minder calorieën.
- 3 Neem bruin of meergranen stokbrood (zonder kruidenboter)!
- 4 Maak de barbecue compleet met enkele verschillende rauwkostsalades.
- 5 Varieer met spiesjes; stukjes vlees of vis en gesneden groenten.
- 6 Fruit is heel geschikt om te roosteren. Bv. ananas op een stokje of aardbeien en peer in folie. Lekker als toetje!

*** Spiesen met garnalen en biefstuk ***

- biefstukken
- ongepelde reuzengarnalen
- groente naar keuze
- wat verse, grofgesneden basilicum
- wat verse, grofgesneden koriander
- 1 teentje knoflook
- 6 eetlepels olijfolie



Pureer de kruiden en de knoflook en meng met de olie. Biefstuk in blokjes van gelijke grootte snijden en samen met de ongepelde garnalen en groente naar keuze mengen met de kruidenolie. Afdekken en tot gebruik in de koelkast laten staan. Om en om aan prikkers/spiesen rijgen. Grill ze in 4-6 minuten gaar en bruin (de garnalen moeten mooi roze van kleur zijn). Bestrooien met zout en peper en serveren met een partje citroen.

*** Groentespiesjes ***

- groente naar keuze, zoals courgettes
- kleine tomaten
- champignons
- paprika
- maiskolfjes
- ui (rode of witte)
- aardappelpartjes
- 2 eetlepels fijne oregano
- ½ dl olijfolie



Groentes wassen en in schijven of partjes snijden. Rijg ze om en om aan prikkers/spiesen. In een diep bord mengt u de olijfolie en oregano en daarmee bestrijkt u de groentespiesen. Rooster de groentespiesen op de barbecue.

VERHAAL VAN EEN BENFIT KLANT UIT TER APEL

Tien weken terug heb ik het programma BenFit ontdekt, dit is een grote verandering in mijn leven geweest. Ik zal u vertellen waarom. Tien weken geleden was ik zeer vermoeid en kon niet meer werken, daarnaast ben ik ook nog diabeet. Door dit alles heeft mijn huisarts me doorverwezen naar de sportschool om te gaan fitnesssen en daardoor af te vallen. Dit was de ontdekking van BenFit!!! Na 5 weken BenFit kon ik weer voorzichtig aan het werk, d.w.z. halve dagen. Tot mijn grote verbazing trok de vermoeidheid als sneeuw voor de zon weg. Na 10 weken kon ik tot mijn grote vreugde weer fulltime aan het werk, mijn gewicht is met 7 kilo gedaald en mijn vetmassa is drastisch naar beneden gegaan. En wat nog het mooiste was, is dat ik tegenwoordig heel veel energie over heb. Mede door dit alles is spuiten voor diabetes van de baan, dit zat nl. op het randje. Maar door regelmatig en verstandig te eten is dit allemaal niet meer nodig. Mijn leven heeft een andere wending gekregen waar ik heel blij mee ben! Klant van Bewegingscentrum Ter Apel uit Ter Apel in de provincie Groningen.