

JOJOËN.

DE ENIGE BEWEGING DIE WE JE AFRADEN.



Nieuwsbrief consument september-oktober 2010 | Eten | Bewegen | Relaxen

HET SUCCESVOLLE VOEDINGS- & LEVENSTIJLPROGRAMMA

Gedurende 12 weken ga je onder begeleiding van een persoonlijke coach aan de slag met jouw levensstijl. Je hebt wekelijks een gesprekje en je krijgt voedingslijsten mee die specifiek voor jou worden samengesteld en dus optimaal zijn afgestemd op jouw lichaam. Bij een gezonde levensstijl hoort lichaamsbeweging. Als je bezig bent met BenFit sport je drie keer in de week. Daarin wordt je goed begeleid. Het doel van BenFit is dat je een balans vindt waarbij je zorgt voor jouw lichaam en gezondheid terwijl je intens geniet van het leven. Het BenFit werkboek zal je daarbij helpen. Dit boek verandert jouw kijk op jouw lichaam en levenswijze voorgoed. Je zult beseffen dat het absoluut mogelijk is om voor de rest van je leven een gezond gewicht te behouden en voldoende energie te hebben. Als je maar weet hoe jouw lichaam werkt en wat je kunt doen om het fit, gezond en slank te houden.

VERHAAL UIT DE PRAKTIJK

Ik ben toch eigenlijk altijd wel sportief geweest en heb ook actief aan sport deelgenomen. Altijd actief gevolleybald, maar met een 6e set na afloop. Mijn gewicht was toen, wat je nu normaal zou noemen. Maar na afloop de wedstrijd-analyse en besprekingen in de kantine deden me op den duur de das om en begon mijn gewicht flink op te lopen en dat was duidelijk te zien. Van lieverlee van het volleybal overgestapt naar de atletiek (lange afstandslopen). Ik heb nooit een afgetraind lichaam gehad, daar ben ik denk ik toch teveel een Bourgondiër voor. Maar toen ik stopte met hardlopen wegens een versleten heup, gingen mijn gewicht en buikomvang schrikbarend veranderen. Heb jaren met een te zwaar gewicht rondgelopen en telkens gedacht en gezegd dat ik weer aan sporten, of in ieder geval aan beweging moest doen. Januari (goede voornemens??) de stoute schoenen aangetrokken en naar 12Bfitt gegaan. Met 3x in de week lekker fitnessen ging mijn gewicht ietsjes omlaag, maar niet noemenswaardig. Toen kwam 12Bfitt met BENFIT. En dat heeft toch mijn leven veranderd. Ik had namelijk wel meer diëten en anderen afslankmogelijkheden geprobeerd, maar met weinig resultaat.

BENFIT heeft me laten zien "WAT IK EET". En dat is het geheim van BENFIT, bewust maken van wat je eet. Je hoeft niet minder te eten, af en toe had ik het idee dat ik meer

dan anders at, maar toch viel ik af. Gemiddeld 0,6 tot 0,8 kg per week. Je mag een flink ontbijt, goede lunch en diner, maar de "lekkere" dingen gaan aan je neus voorbij. Je eet nu bewust, gezonder en kiest bewust wat je eet. En wonder boven wonder, ik vind het ook nog hart-stikke lekker. Samen met je persoonlijke coach, en ik had een hele goede!!) houd je een klein dagboek bij van de resultaten, zoals: Wat ging er goed/ Wat ging er niet goed/ en wat vond je moeilijk. Wat doet bewegen voor je/ Hoe werkt mijn lichaam etc.etc.

Ik ben aan BENFIT begonnen met een gewicht van 84 kg. Na 12 weken woog ik 75 kg. Dat was voor de grote vakantie. Na de grote vakantie was mijn gewicht afgenomen ipv toegenomen. Mijn gewicht was toen 74 kg. Ik heb tijdens de vakantie echt als een Bourgondiër geleefd, maar bewust gekeken naar wat ik at. Geen vet, geen zoet, alles wat verkeerd is gemeden en toch genoten van het "uit eten". En nu vandaag is mijn gewicht 72 kg. Maar wat het allerbelangrijkste is: mijn vetpercentage is van 33% naar 27% gegaan. Dat is m.i. belangrijker dan mijn gewichtsverlies. Ik ben 12Bfitt en vooral mijn coach die mij zo voortreffelijk heeft bijgestaan dankbaar dat ik aan BENFIT heb kunnen meedoen. Aan het vervolg doe ik zeker mee.

BENFIT is een MUST !!!!!

Jos Grutters.

BALANSDAG.

WIJ DACHTEN EERDER AAN EEN BALANSLEVEN.



Nieuwsbrief medewerkers september-oktober 2010 | Eten | Bewegen | Relaxen

VOLG BENFIT OP HYVES

www.benefit.hyves.nl



WAT VIND JE OP ONZE HYVES PAGINA?

Overheerlijke recepten, bijvoorbeeld:

Volkorenspaghetti met gepofte kaas en paprika
(vegetarisch)

Voor 1 persoon

Ingrediënten

- Paprika rood, 1 stuks
- Paprika groen, 1 stuks
- Paprika geel, 0,5 stuks
- Olijfolie, 1 eetlepel
- Knoflook, 0,5 teentje
- Balsamicoazijn, 0,5 eetlepel
- Volkorenspaghetti, 100 gram
- Geitenkaas zacht, 50 gram
- Peterselie grof gesneden, 1 handje

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de paprika's in een ovenschaal en bak ze 30 minuten. Zet de oven uit, sluit de schaal af met folie en laat hem in de oven afkoelen. Verwijder de velletjes en de zaadlijsten. Snijd de paprika's in dunne repen. Verhit de olijfolie in een pan en bak de knoflook 1 minuut. Schep de repen paprika en de azijn er voorzichtig door. Kook de spaghetti, meng deze daarna met de groenten. Schep alles op een bord, verkruimel de geitenkaas erover en bestrooi het gerecht met peterselie.

Voedingswaarde

Dit gerecht bevat per portie 561 kcal

- 72 gram koolhydraten
- 20 gram eiwitten
- 21 gram vetten

WAT VIND JE ER NOG MEER?

Leuke weetjes, goede tips, bijvoorbeeld:

Wanneer je langere tijd hetzelfde rondje in het fitnesscentrum doet, raken je spieren aan deze oefeningen gewend en worden ze minder geprikkeld. Het resultaat is dan minder dan je hoopt. Pas daarom iedere 3 maanden je trainingsprogramma aan. Dit kun je natuurlijk ook je fitnessinstructeur laten doen. Vraag tevens of er de mogelijkheid is om een test te doen. Voordeel van zo'n test is dat je iedere drie maanden je progressie ziet. Een tweede voordeel is dat je vaak erg gemotiveerd wordt door de resultaten. Wanneer je groepslessen doet, is het ook van belang dat je regelmatig een zwaarder gewicht pakt of eens een paar keer probeert op te drukken op je tenen i.p.v. op je knieën. Je kunt ook eens een andere groepsles volgen. Een bijkomend voordeel van deze variatie, is dat je op deze manier zin blijft houden om te sporten!

AFVALLEN.

WIJ ZIJN MEER VAN HET VOLHOUDEN.



Nieuwsbrief medewerkers september-oktober 2010 | Eten | Bewegen | Relaxen

VOLG BENFIT VIA TWITTER



BenFit tip: verhoog je stofwisseling door 6 x per dag te #eten. Door om de 2 à 3 uur iets te eten, blijft je verbranding hoog!



BenFit tip: blijvend #afvallen lukt alleen met een gezond eetpatroon voor altijd. Tijdelijke aanpassingen (#dieet) = tijdelijke resultaten.



BenFit tip: voel je je na een werkdag te moe om te gaan sporten? Ga toch! Sporten levert je juist meer energie en vermindert vermoeidheid!



BenFit tip: zorg dat je altijd gezonde tussendoortjes in huis hebt, als je dan trek hebt kun je die stillen met een gezonde snack! #afvallen

Volg BenFit op Twitter voor het laatste (gezondheids) nieuws op het gebied van voeding, beweging en ontspanning. Elke 2 maanden wordt er door ons 1 follower geselecteerd die BenFit gratis mag volgen!

Winnaar september:

Laura Claessen! Laura kan contact opnemen via info@benfit.nl voor haar prijs!

www.twitter.com/benfit_nl

SPIERONTSPANNINGSOEFENING

Bij deze spierontspanningsoefening gaat het er om het gevoel van spanning en ontspanning van een spier te leren onderscheiden. Bij de oefening wordt dan ook telkens één spiergroep gespannen en daarna weer ontspannen. Span en ontspan je spieren geleidelijk. Het is de bedoeling dat je jezelf concentreert op het gevoel dat bij de spanning en ontspanning van de bewuste spiergroep hoort. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat de seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).

* Begin met jouw linkerbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer je op het gevoel van

spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.

* Concentreer en herhaal deze oefening met je rechterbeen.

* Concentreer je op jouw linkerarm. Bal je hand tot een vuist en strek je arm voor je uit. Span de spieren van je hand en arm goed aan. Let op het gevoel van spanning in je linkerarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.

* Concentreer en herhaal deze oefening met je rechterarm.

* Concentreer jezelf en span alle spieren in je romp aan; bilspieren, buikspieren, borst- en rugspieren. Ervaar bewust het gevoel van spanning en houd dit 5 tot 10 seconden vast. Vervolgens ontspan je alle spieren en ervaar hoe ontspannen je lichaam aanvoelt.