

O N D E R W E R P

07

LIChAMELIJKE ACTIVITEITEN EN TIJD IN DE NATUUR

Ontdek hoe het combineren van fysieke activiteit met tijd doorgebracht in de natuur uw welzijn kan revolutioneren. Leer hoe het integreren van dagelijkse beweging en momenten in de buitenlucht in uw routine uw gezondheid kan verbeteren, uw humeur kan verbeteren en stress kan overwinnen, wat de weg vrijmaakt voor een levendiger en evenwichtiger leven.



De inhoud hiervan is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voor medische zorgen of beslissingen.

LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS ONTWERPEN ROND DE VOLGENDE BELANGRIJKE LEERDOELSTELLINGEN:

01

Begrijp de impact van fysieke activiteit

Begrijp hoe fysieke activiteiten het menselijk lichaam op fysiologisch niveau beïnvloeden, inclusief cardiovasculaire gezondheid, spierkracht en ademhalingsfunctie. Leer de rol van fysieke activiteit te herkennen bij het verbeteren van energiebeheer en algeheel fysiek welzijn.

02

Implementeer effectieve strategieën voor stressverlichting

Verwerf praktische vaardigheden om fysieke activiteiten en de natuur te integreren in dagelijkse routines, inclusief bureauoefeningen, bewegingspauzes en onderdompeling in de natuur. Leer hoe u strategieën kunt ontwikkelen voor het stellen en bereiken van persoonlijke fitness- en stappentellerdoelen.

03

Erken de voordelen voor de geestelijke gezondheid

Leer hoe fysieke activiteit en tijd in de natuur de mentale gezondheid beïnvloeden door de stemming te verbeteren, symptomen van angst en depressie te verminderen en het algehele emotionele welzijn te verbeteren. Begrijp de connectie tussen neurotransmitters die vrijkomen tijdens fysieke activiteit en stemmingsverbetering.

04

De natuur gebruiken voor stressverlichting

Begrijp hoe tijd doorbrengen in natuurlijke omgevingen stress kan verminderen, de aandacht kan verleggen van negatieve gedachten en ontspanning kan bevorderen. Leer de natuur te gebruiken als hulpmiddel om mindfulness en emotionele balans te verbeteren.

05

Het ontwikkelen van langdurige welzijnsgewoonten

Ontwikkel het vermogen om gewoontes te ontwikkelen en vol te houden die fysieke activiteit en tijd in de natuur omvatten om werkgerelateerde stress en burn-out te voorkomen en te beheren. Leer routines aan te passen om betrokkenheid en effectiviteit in de loop van de tijd te behouden.

06

Verbetering van energiebeheervaardigheden

Begrijp hoe fysieke activiteit en natuur energieniveaus beïnvloeden en leer technieken om persoonlijke energie gedurende de dag te optimaliseren. Ontwikkel strategieën voor het integreren van energiebeheerpraktijken in dagelijkse routines.

07

Zelfregulatietechnieken onder de knie krijgen

Leer fysieke activiteiten en de natuur te gebruiken om emotionele reacties te reguleren en stress effectief te beheersen. Verwerf vaardigheden om zelfdiscipline en consistentie in gezondheidsbevorderend gedrag te behouden.

08

Het verkennen en integreren van interesses

Ontwikkel het vermogen om verschillende fysieke activiteiten en natuurervaringen te verkennen en te integreren om routines boeiend en effectief te houden. Leer activiteiten aan te passen aan persoonlijke voorkeuren en interesses om motivatie en voordelen op de lange termijn te behouden.

COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 01 **Energiemanagement:** het vermogen om uw werkdag te benaderen met de gedachte dat u uw energie beheert, en niet alleen uw tijd.
- 02 **Zelfregulatie:** het vermogen om uw gedrag en uw reacties op gevoelens en gebeurtenissen om u heen te begrijpen en te beheersen.
- 03 **Breed scala aan interesses:** Toon een breed scala aan persoonlijke en professionele interesses. Toon interesse en motivatie voor veel verschillende aspecten van het persoonlijke en professionele leven en culturele, sociale, wetenschappelijke, artistieke, technische kennis, etc.

INLEIDING TOT FYSIEKE ACTIVITEITEN EN TIJD IN DE NATUUR

De basis

Welkom bij onze verkenning van de transformerende kracht van fysieke activiteiten en tijd doorgebracht in de natuur!

Als we terugkijken in de menselijke geschiedenis, hebben we ongeveer 99,9% van ons bestaan in zulke natuurlijke omgevingen geleefd. Het is gemakkelijk om dit belangrijke feit te negeren en te vergeten in de snelle wereld van vandaag. Het vinden van balans en het behouden van welzijn kan een uitdaging zijn. Toch is het antwoord op het beheersen van stress en het verbeteren van onze algehele gezondheid misschien eenvoudiger dan we denken. Stel je voor dat je naar buiten stapt in een weelderig groen park, de frisse lucht in je longen voelt stromen en het zachte geritsel van bladeren hoort. Combineer die serene omgeving nu met de verkwikkende rush van endorfine van een stevige wandeling of een rondje joggen. Deze combinatie van fysieke activiteit en natuur kan een diepgaande impact hebben op zowel je lichaam als geest.

Onze moderne levensstijl beperkt ons vaak tot bureaus en schermen, wat leidt tot fysieke en mentale vermoeidheid. De druk van het werk kan zich ophopen, wat zich manifesteert als stress, burn-out en een afname van de mentale gezondheid. Echter, regelmatige fysieke activiteit en onszelf onderdompelen in de natuur kunnen krachtige tegengiffen zijn.

Fysieke activiteiten versterken niet alleen ons lichaam, maar activeren ook de afgifte van neurotransmitters zoals endorfines, die als natuurlijke stemmingsverbeteraars werken. Tegelijkertijd biedt tijd die in de natuur wordt doorgebracht een respijt van dagelijkse zorgen, waardoor onze focus verschuift naar de natuurlijke schoonheid om ons heen en een staat van ontspanning en rust wordt bevorderd.

Terwijl we door dit onderwerp navigeren, leert u hoe zelfs kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken. Denk aan de eenvoud van een ochtendjogging door een lokaal park of een weekendwandeling met vrienden. Deze activiteiten verbeteren niet alleen de fysieke gezondheid door de cardiovasculaire functie te verbeteren en spierkracht op te bouwen, maar bieden ook een mentale boost door symptomen van angst en depressie te verminderen. De verbinding tussen fysieke beweging en mentale helderheid is diepgaand: elke stap die u zet, helpt uw geest te verhelderen, wat zorgt voor meer focus en creativiteit in uw dagelijkse taken.

Bovendien kan tijd doorbrengen in de natuur uw aandachtsspanne resetten, waardoor u de vicieuze cirkel van voortdurende zorgen en negatieve gedachten kunt doorbreken.

In deze training verdiepen we ons in hoe deze elementen - fysieke activiteit en tijd in de natuur - je op fysiologisch niveau beïnvloeden, en alles beïnvloeden, van onze cardiovasculaire gezondheid tot onze cognitieve functies. We onderzoeken de wetenschap achter hoe lichaamsbeweging ons energieniveau verhoogt en onze geest scherpt, en hoe de natuur een toevluchtsoord biedt dat onze zenuwen kalmeert en onze geest verjongt. Door middel van voorbeelden uit het echte leven, wetenschappelijke inzichten en praktische oefeningen, voorzien we je van de kennis en tools om fysieke activiteit en tijd in de natuur integraal onderdeel te maken van je routine, de weg vrijmakend voor een levendiger en bevredigender leven.

We hopen dat u aan het einde van dit onderwerp een dieper begrip hebt van hoe u deze natuurlijke hulpmiddelen kunt inzetten om uw welzijn te verbeteren, stress te beheersen en burn-out te voorkomen.

Of u nu een doorgewinterde fitnessfanaat bent of iemand die meer activiteit in zijn leven wil opnemen, een fervent natuurliefhebber bent of net begint met het verkennen van de natuur, deze training biedt waardevolle inzichten en praktische strategieën voor iedereen.

Laten we samen op reis gaan en ontdekken hoe het omarmen van fysieke activiteiten en de helende kracht van de natuur kunnen leiden tot een gezonder, gelukkiger en evenwichtiger leven.



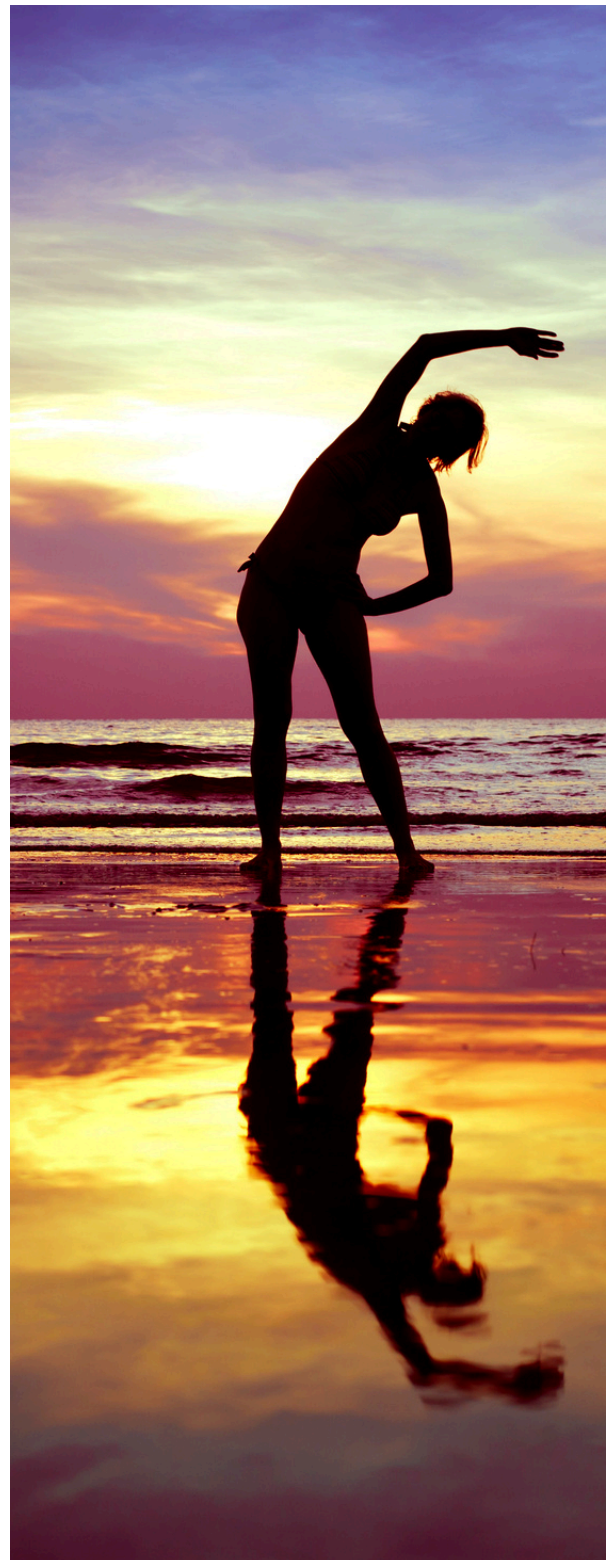
LICHAMELIJKE ACTIVITEITEN: IMPACT OP HET MENSELIJK LICHAAM EN DE MENTALE GEZONDHEID

Begrijpen wat er op het spel staat

Het menselijk lichaam is simpelweg niet gebouwd voor een sedentaire levensstijl. Van onze skeletstructuur tot onze spieren, gewrichten, bloed en ademhalingsystemen, mensen zijn duidelijk "ontworpen" om te bewegen.

Langdurig zitten is een normaal aspect van het moderne leven geworden, met name voor mensen die op kantoor werken, maar het kan schadelijke effecten hebben op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Langdurig zitten kan leiden tot een slechte houding, rugpijn en spierstijfheid. Nog belangrijker is dat het geassocieerd wordt met een verhoogd risico op het ontwikkelen van chronische aandoeningen zoals obesitas, hartziekten, diabetes en zelfs bepaalde vormen van kanker. Het gebrek aan beweging vertraagt de stofwisseling, vermindert de bloedsomloop en kan bijdragen aan de ontwikkeling van bloedstolsels, waardoor regelmatige beweging cruciaal is voor het behoud van de algehele gezondheid.

Pauzes nemen om op te staan, te strekken of te lopen kan de negatieve effecten van langdurig zitten aanzienlijk tegengaan.





Deze activiteiten helpen de bloedsomloop te verbeteren, spierspanning te verminderen en mentale helderheid en focus te verbeteren. Zelfs korte, frequente pauzes kunnen een substantieel verschil maken, helpen energieniveaus te behouden en het fysieke ongemak te voorkomen dat gepaard gaat met lange periodes van inactiviteit. Regelmatige beweging opnemen in uw dagelijkse routine is een eenvoudige maar effectieve manier om zowel uw lichaam als uw hersenen te ondersteunen, wat leidt tot een verbeterd welzijn en productiviteit, en bijgevolg - stress te beheersen.

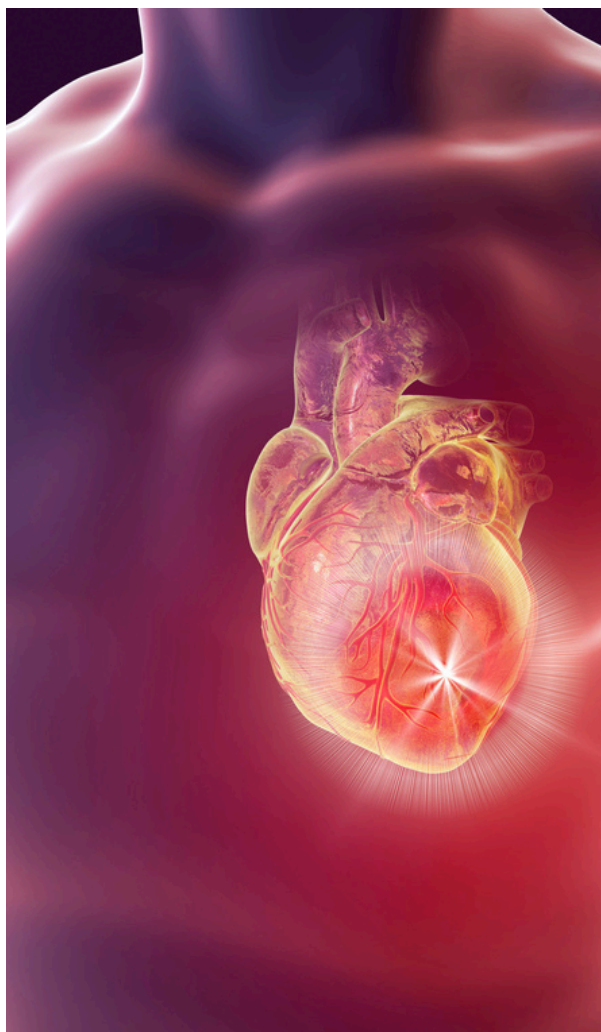
Het is niet moeilijk te begrijpen waarom het een uitdaging kan zijn om deze richtlijnen te halen, aangezien we de meeste uren van onze wakende uren op het werk zittend achter een bureau of gehurkt achter een computer doorbrengen. Onderzoek suggereert zelfs dat slechts 21% van de volwassenen de richtlijnen van 150 minuten wekelijkse activiteit haalt. Denkt u nog steeds dat dit niet uw ding is? Misschien moet u nog wat meer overtuigd worden? Laten we eens kijken naar de wetenschap erachter.

Cardiovasculaire gezondheid

Regelmatige fysieke activiteit is goed voor de cardiovasculaire gezondheid. Het cardiovasculaire systeem, dat het hart en de bloedvaten omvat, is verantwoordelijk voor het leveren van zuurstof en voedingsstoffen aan weefsels in het hele lichaam en het verwijderen van afvalstoffen. Wanneer u sport, gaat uw hartslag omhoog om meer bloed te pompen, en als resultaat wordt er meer zuurstof naar uw spieren getransporteerd.

Hartslag en slagvolume

Oefening **verhoogt de hartslag** (het aantal slagen per minuut) en het slagvolume (de hoeveelheid bloed die met elke slag wordt rondgepompt). Na verloop van tijd verbeteren deze aanpassingen het hartminuutvolume (het totale volume bloed dat het hart per minuut rondpompt), waardoor het hart efficiënter zuurstof en voedingsstoffen naar weefsels kan transporteren. De toegenomen vraag naar zuurstof tijdens oefening leidt tot fysiologische veranderingen, zoals een toegenomen hartspiermassa (hypertrofie) en **een verbeterde contractiliteit**, waardoor het hart effectiever kan pompen.



Cholesterol- en lipidenprofielen

Regelmatige lichaamsbeweging helpt lipidenprofielen te reguleren door slechte cholesterol (LDL) te verlagen en goede cholesterol (HDL) te verhogen. Deze balans **vermindert het risico op atherosclerose** (opbouw van plaques in de slagaderwanden), wat kan leiden tot hartaanvallen en beroertes. Lichaamsbeweging verbetert ook het metabolisme van triglyceriden, waardoor hun niveaus in het bloed worden verlaagd, wat het cardiovasculaire risico verder verlaagt.

Ontstekingsmarkers

Lichamelijke activiteit verlaagt de niveaus van ontstekingsmarkers zoals C-reactief proteïne (CRP), **waardoor het risico op chronische hart- en vaatziekten afneemt**. Chronische ontsteking is een belangrijke bijdrager aan de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, en regelmatige lichaamsbeweging helpt de immuunrespons te moduleren, wat een ontstekingsremmende staat bevordert.

Spierkracht en uithoudingsvermogen

Spierkracht en uithoudingsvermogen zijn essentiële onderdelen van fysieke fitheid. Kracht verwijst naar de maximale kracht die een spier kan produceren in één enkele inspanning, terwijl uithoudingsvermogen verwijst naar het vermogen van een spier om herhaalde contracties in de loop van de tijd vol te houden.

Spiervezeltypen

Er zijn twee primaire typen spiervezels:

- Type I (trage spiertrekkingen) en
- Type II (snel samentrekkend).

Type I-vezels zijn efficiënter in het gebruiken van zuurstof om brandstof te genereren voor continue, langdurige spiercontracties gedurende een lange tijd. Ze zijn essentieel **voor duursporten zoals** hardlopen over lange afstanden.

Type II-vezels zijn daarentegen beter geschikt voor **korte kracht- of snelheidsexplosies**, zoals sprinten of zwaar tillen.

Hypertrofie

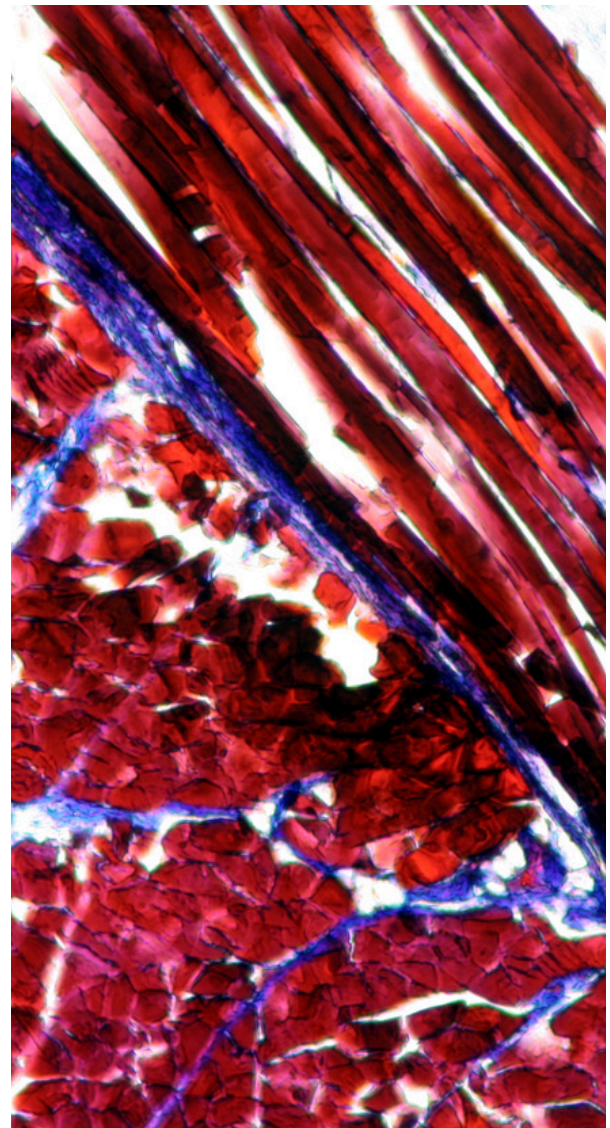
Krachttraining induceert hypertrofie, een toename in spiergrootte door de vergroting van individuele spiervezels. Dit proces wordt aangestuurd door mechanische spanning, spierschade en metabolische stress tijdens weerstandsoefeningen.

Het lichaam reageert door beschadigde spiervezels te repareren via een cellulair proces waarbij spiervezels fuseren, waardoor de massa en het dwarsdoorsnede-oppervlak van de spier toenemen. Satellietcellen (spierstamcellen) spelen **een cruciale rol bij spierherstel en -groei, en dragen** bij aan een grotere spiervezelgrootte.

Neuromusculaire aanpassingen

Regelmatische weerstandstraining verbetert de communicatie tussen het zenuwstelsel en de spieren.

Verbeterde neuromusculaire efficiëntie zorgt voor betere coördinatie en activering van spiervezels tijdens fysieke activiteit, wat leidt tot meer kracht en uithoudingsvermogen. Daarom wordt de rekrutering van de motorische eenheid (de activering van extra spiervezels) efficiënter, wat zorgt voor een grotere krachtproductie en aanhoudende spieractiviteit.



Metabolische aanpassingen

Oefening bevordert mitochondriale biogenese (de vorming van nieuwe mitochondriën in cellen). Mitochondriën zijn de energiecentrales van cellen en genereren ATP (adenosinetriphosfaat), de energievaluta van de cel. Een toename **van de mitochondriale dichtheid verbetert** het vermogen van de spier om aerobisch energie te produceren, waardoor het uithoudingsvermogen verbetert. Verbeterde oxidatieve capaciteit stelt spieren in staat om zuurstof efficiënter te gebruiken, waardoor het begin van vermoeidheid tijdens langdurige oefening wordt uitgesteld.



Verbeteringen van de ademhaling

Het ademhalingssysteem, dat de longen en luchtwegen omvat, speelt een cruciale rol bij het leveren van zuurstof aan de bloedbaan en het verwijderen van koolstofdioxide uit het lichaam. Regelmatige fysieke activiteit verbetert de efficiëntie en capaciteit van het ademhalingssysteem. Hoe precies? Laten we dat eens uitzoeken.



Ventilatie-efficiëntie

Oefening verhoogt de vraag naar zuurstof, wat leidt tot een toename van het ademvolume (de hoeveelheid lucht die in één ademhaling wordt ingeademd of uitgedemd) en de ademhalingsfrequentie (het aantal ademhalingen per minuut). Na verloop van tijd verbeteren deze aanpassingen de algehele efficiëntie van de ventilatie. Verbeterde longfunctie zorgt voor een grotere zuurstofinname en kooldioxide-uitstoting, wat aanhoudende fysieke activiteit ondersteunt.

Ventilatie-efficiëntie

De longblaasjes zijn kleine luchtzakjes in de longen waar gasuitwisseling plaatsvindt. Regelmatige fysieke activiteit bevordert de groei van haarvaten rond de longblaasjes, waardoor het oppervlak voor gasuitwisseling wordt vergroot.

Dit resulteert in **efficiëntere zuurstofopname en koolstofdioxideverwijdering.** Het toegenomen **capillaire netwerk verbetert ook de diffusiecapaciteit van de longen**, wat zorgt voor een betere zuurstofafgifte aan de bloedbaan.

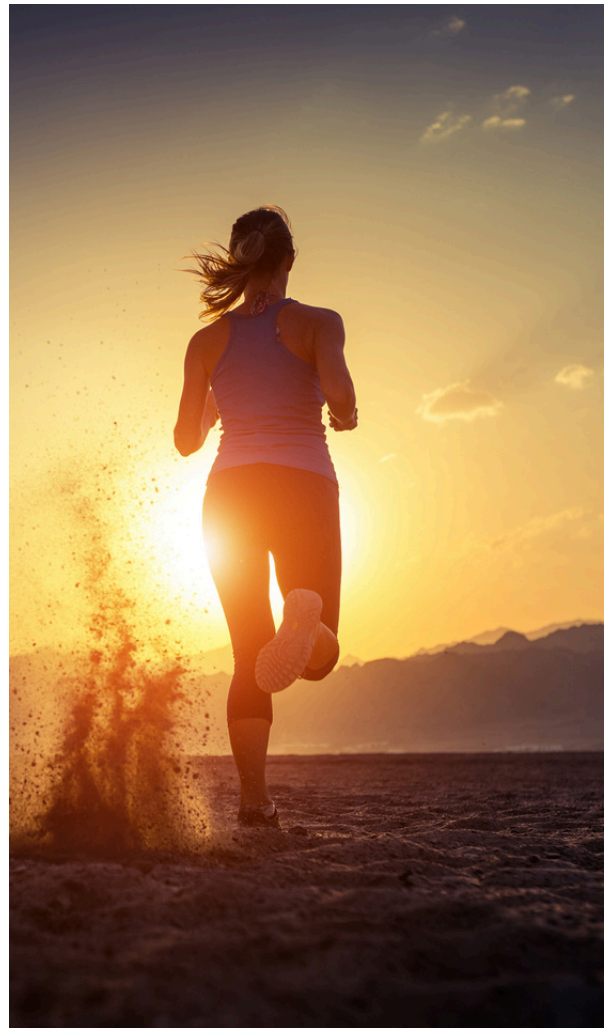
Zuurstofgebruik

Lichamelijke activiteit verbetert het vermogen van de spieren om zuurstof uit het bloed te halen en te gebruiken, een proces dat bekendstaat als het arterioveneuze zuurstofverschil (a-vO₂-verschil).

Een groter a-vO₂-verschil betekent **dat er meer zuurstof door** de spieren wordt gebruikt tijdens het sporten, waardoor de algehele aerobe capaciteit verbetert.

Deze aanpassing **is van cruciaal belang voor uithoudingsvermogen**, omdat het zorgt voor een aanhoudende energieproductie tijdens langdurige fysieke activiteit.

Een beter zuurstofgebruik verbetert bovendien het uithoudingsvermogen en de prestaties bij zowel aerobe als anaerobe activiteiten, waardoor mensen gedurende langere tijd hogere niveaus van fysieke inspanning kunnen volhouden.



Middenrif en tussenribspieren

Deze spieren spelen een belangrijke rol in de mechanica van de ademhaling. **Oefening versterkt het middenrif en de intercostale spieren**, verbetert hun uithoudingsvermogen en vermindert de inspanning die nodig is voor de ademhaling. Deze aanpassing is met name gunstig voor personen met ademhalingsaandoeningen, zoals astma of chronische obstructieve longziekte (COPD). Verbeterde spierkracht en uithoudingsvermogen vergemakkelijken diepere en effectievere ademhalingen, wat de algehele ademhalingsefficiëntie verbetert.

A man with a beard, wearing a white t-shirt, is lying on a light-colored sofa. He is holding a clear glass bowl filled with orange chips and is eating from it. His eyes are closed, suggesting he is relaxed or sleepy. The background is a plain, light-colored wall.

Lichamelijke inactiviteit is wereldwijd een van de belangrijkste doodsoorzaken, gerelateerd aan overgewicht.

5,3 miljoen sterfgev allen

elk jaar over de hele wereld

Lichamelijke inactiviteit is een van de belangrijkste aanpasbare risicofactoren voor wereldwijde sterfte. Wereldwijd is geschat dat lichamelijke inactiviteit verantwoordelijk is voor 6% van de last van coronaire hartziekte. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert lichamelijke activiteit als *"elke lichaamsbeweging die wordt geproduceerd door skeletspieren en waarvoor energieverbruik nodig is"*. Om gezondheidsvoordelen te behalen, beveelt de WHO aan dat gezonde volwassenen van 18-64 jaar **minstens 150 minuten** matige tot krachtige intensiteit aerobe fysieke activiteit per week moeten opbouwen.

Hoeveel moet ik bewegen?

Wereldwijde schattingen laten zien dat 1 op de 3 volwassenen en 81% van de adolescenten niet genoeg fysieke activiteit doet. Bent u een van hen? Begin met het beperken van sedentaire tijd.

KOM IN
BEWEGING!

150

minuten per week

ZWANGERE EN
POSTPARTUM VROUWEN



150-300

minuten per week

VOLWASSENEN EN
OUDEREN



60

minuten per dag

KINDEREN EN
ADOLESCENTEN



minstens

dagen per week

VOLWASSENEN



minstens

dagen per week

OUDERE VOLWASSENEN



300+

minuten per week

IEDEREEN DIE KAN





*BEWEGEN IS HET KRACHTIGSTE
EN MEEST ONDERBENUTTE
ANTIDEPRESSIVUM, EN HET IS
GRATIS.*

Dokter John J.Raty

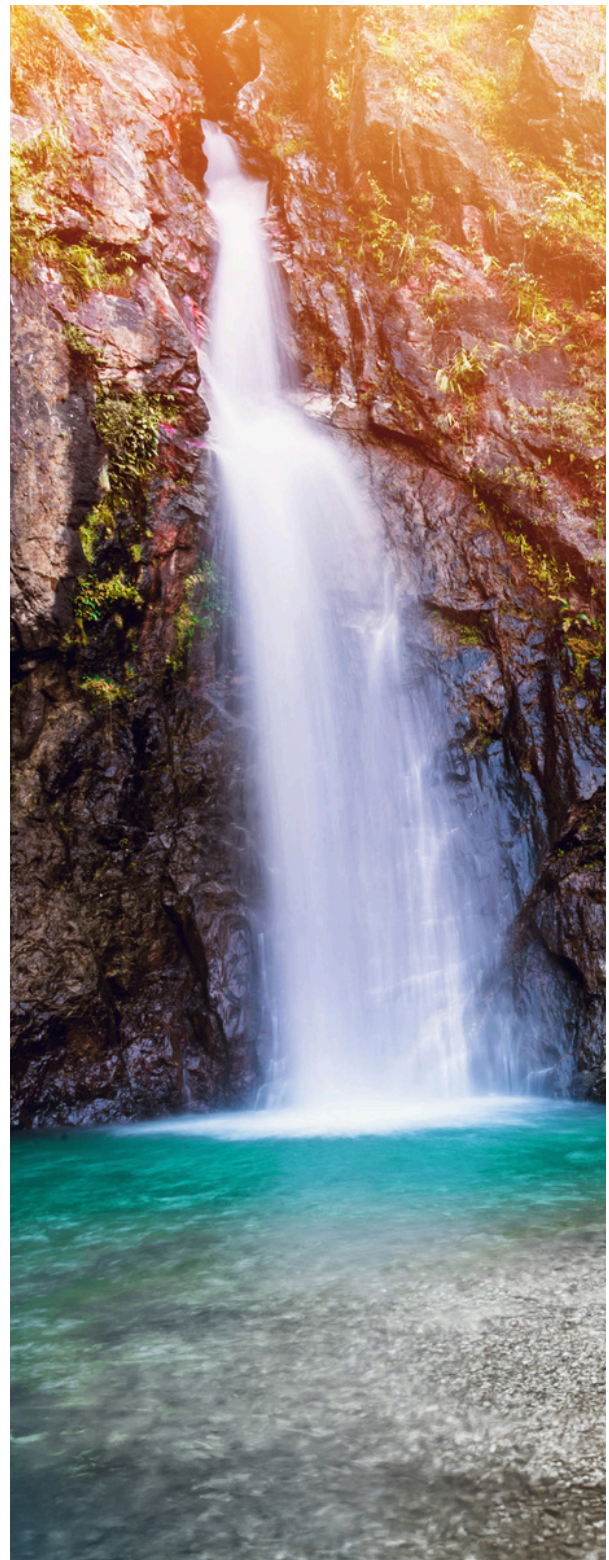
**Professor aan de Harvard Medical School en auteur van "Spark:
The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain"**

TIJD IN DE NATUUR: IMPACT OP HET MENSELIJK LICHAAM EN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Een verbinding zo oud als de tijd

Mensen hebben een intrinsieke band met de natuur, een band die is gesmeed in duizenden jaren van evolutie. Gedurende het grootste deel van de menselijke geschiedenis leefden onze voorouders in nauw contact met natuurlijke omgevingen, afhankelijk van het land voor voedsel, onderdak en overleving. Deze diepgewortelde band is verankerd in onze biologie en psychologie, en beïnvloedt hoe we reageren op de wereld om ons heen. Dit is niet iets dat gemakkelijk genegeerd kan worden.

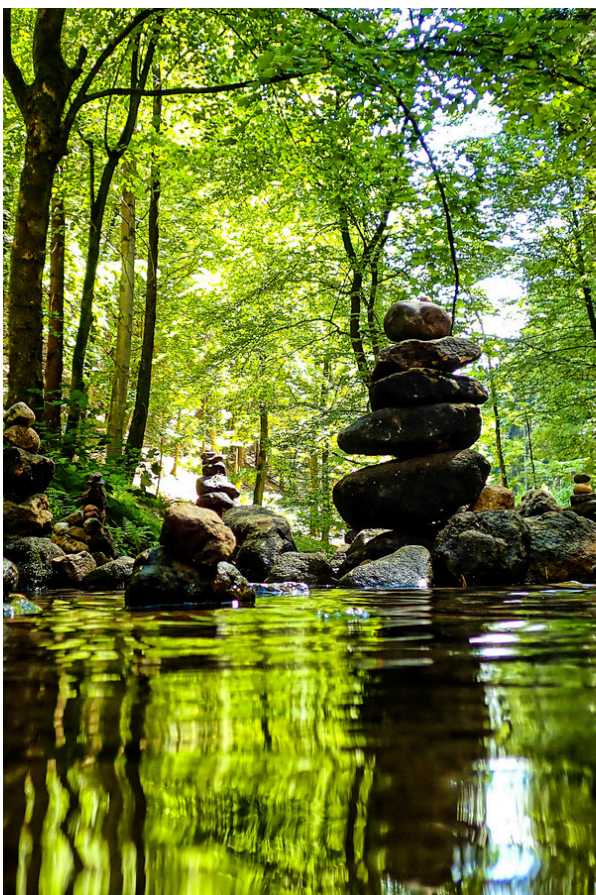
Tegenwoordig is onze ontkoppeling van de natuur dieper dan ooit. We brengen het grootste deel van onze dagen binnenshuis door, omringd door kunstmatige omgevingen die ons stressniveau kunnen verhogen en ons gevoel van welzijn kunnen verminderen. Toch ligt de oplossing voor veel van onze moderne stressoren in iets zo eenvoudigs en toegankelijk als het opnieuw verbinden met de natuurlijke wereld. Onderzoek ondersteunt steeds meer het idee **dat de natuur niet alleen een luxe is**, maar een noodzaak voor mentale en fysieke gezondheid.



Als we tijd in natuurlijke omgevingen in onze dagelijkse routines zouden kunnen opnemen, kunnen we de negatieve gevolgen tegengaan van onze hectische levensstijl, troost, verjonging en een gevoel van vrede vinden die alleen de natuur kan bieden. In dit deel zullen we onderzoeken hoe deze essentiële verbinding met de natuur kan worden benut om werkgerelateerde stress effectief te beheren, het algehele welzijn te verbeteren en de balans te herstellen.

Biofiliehypothese en stressvermindering door blootstelling aan de natuur

In de jaren 80 kwam de beroemde bioloog E.O. Wilson met deze briljante hypothese: dat mensen een aangeboren, biologisch gestuurde affiniteit hebben met de natuur en levende organismen.



De term "biofilie" zelf komt van de Griekse woorden "bios", wat leven betekent, en "philia", wat liefde of genegenheid betekent, wat in wezen vertaald kan worden als "liefde voor het leven of levende systemen". Deze verbinding is niet alleen een culturele of esthetische voorkeur; het is een fundamenteel onderdeel van onze biologie. De natuurlijke wereld voorzag vroege mensen van alles wat ze nodig hadden om te overleven, en als gevolg daarvan evolueerden onze hersenen om positief te reageren op natuurlijke omgevingen. Dit is waarom we vaak een gevoel van kalmte en welzijn voelen als we in de natuur zijn - het zit in ons DNA.

Onderzoek heeft aangetoond dat blootstelling aan de natuur stress kan verminderen, de bloeddruk kan verlagen en de stemming kan verbeteren. Het kan ook de cognitieve functie en het herstel van de aandacht verbeteren. De hypothese biedt een raamwerk om te begrijpen waarom de natuur zo effectief is in het bevorderen van mentale en fysieke gezondheid, en waarom onze ontkoppeling van de natuur in moderne stedelijke omgevingen kan bijdragen aan de toename van stressgerelateerde gezondheidsproblemen.

Wanneer we tijd doorbrengen in de natuur, komen we in contact met omgevingen waar ons lichaam en onze geest op zijn ontworpen om mee te interacteren. Natuurlijke omgevingen verlagen aantoonbaar de niveaus van cortisol, het primaire stresshormoon van het lichaam. Blootstelling aan groene ruimtes kan ook de bloeddruk verlagen, de hartslag vertragen en spierspanning verlichten.

A butterfly with orange, black, and white wings is perched on a person's finger. The background is a blurred forest scene. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the image, containing text.

“

**Tijdens elke
wandeling in de
natuur ontvangt men
veel meer dan men
zoekt.**

-
John Muir

Psychologische voordelen

Op psychologisch niveau heeft de natuur de kracht om onze aandacht en mentale helderheid te herstellen. Stedelijke omgevingen zitten vaak vol met stimuli die onze aandacht vragen, wat leidt tot cognitieve overbelasting en stress. Daarentegen bieden natuurlijke omgevingen wat psychologen 'zachte fascinatie' noemen: scènes die onze aandacht zachtjes vasthouden zonder ons te overweldigen. Dit stelt onze geest in staat om te rusten, te herstellen en te resetten, wat essentieel is voor het effectief omgaan met stress.

In de natuur zijn stimuleert mindfulness, de praktijk van volledig aanwezig zijn in het moment. De zintuiglijke ervaringen van de natuur - vogels horen zingen, de wind op je huid voelen of verse dennengeur ruiken - trekken ons naar het heden, helpen de geest tot rust te brengen en verminderen het constante mentale gebabbel dat vaak met stress gepaard gaat. Dit verhoogde gevoel van aanwezigheid en bewustzijn helpt de cyclus van negatieve gedachten en zorgen te doorbreken, waardoor het stressniveau verder wordt verlaagd. Hoe voel je je nu als je hier alleen maar over leest?

Aan de andere kant gebruiken mensen cultureel gezien al lang de natuur als een plek voor reflectie, genezing en gemeenschapsbijeenkomsten. Of het nu gaat om een wandeling in het park, een hike in de bergen of gewoon zitten bij een waterpartij, deze activiteiten verminderen niet alleen stress, maar ook ons weer in contact brengen met onze aangeboren menselijke natuur en met elkaar.

Sociale connecties, die in natuurlijke omgevingen worden bevorderd, zijn cruciaal voor emotionele steun en stressverlichting.

Al deze fysiologische reacties zijn indicatief voor een verschuiving van de 'vecht- of vluchtmodus', die wordt geactiveerd door stress, naar de 'rust-en-vertering'-modus, die wordt geassocieerd met ontspanning en herstel.



Tijd doorbrengen in de natuur biedt een unieke kans om los te komen van de stressoren van het dagelijks leven en opnieuw verbinding te maken met de omgeving. Bekijk de onderstaande lijst om enkele van de belangrijkste voordelen te ontdekken.

01

Verlaging van de bloeddruk en hartslag

Het is aangetoond dat het doorbrengen van tijd in natuurlijke omgevingen de bloeddruk verlaagt en de hartslag verlaagt, wat belangrijke indicatoren zijn van ontspanning en verminderde stress. De rustgevende beelden, geluiden en geuren van de natuur activeren het parasympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor de rust- en spijsverteringsfuncties van het lichaam. Dit systeem werkt de stress-geïnduceerde reacties van het sympathische zenuwstelsel tegen, wat leidt tot een verlaging van de bloeddruk en hartslag.



02

Vermindering van spierspanning

De natuur stimuleert fysieke ontspanning, wat leidt tot een vermindering van spierspanning.

Blootstelling aan een natuurlijke omgeving kan de fysieke manifestaties van stress, zoals spierspanning en -stijfheid, verminderen door een ontspannen staat van geest en lichaam te bevorderen. De natuurlijke omgeving, vrij van het lawaai en de eisen van de stedelijke omgeving, stelt het lichaam in staat om spanning effectiever los te laten.



03

Verminderde symptomen van angst en depressie

Regelmatige blootstelling aan de natuur is in verband gebracht met verminderde symptomen van angst en depressie. Dit is waarom: blootstelling aan de natuur stimuleert de productie van serotonine en endorfine, neurotransmitters die cruciaal zijn voor het reguleren van stemming en het bestrijden van gevoelens van angst en depressie.

Tijd in groene ruimtes kan ook de activiteit in de hersengebieden die met piekeren te maken hebben, neemt af, wat vaak psychische problemen verergert.

04

Verbeterde stemming en emotioneel welzijn

In de natuur zijn kan leiden tot onmiddellijke en blijvende verbeteringen in stemming en algeheel emotioneel welzijn. Het kalmerende effect van de natuur, gecombineerd met fysieke activiteit, stimuleert de productie van stemmingsverbeterende chemicaliën zoals dopamine en serotonine.

Deze combinatie verbetert niet alleen de stemming, maar vergroot ook de veerkracht tegen stress. Hierdoor is het makkelijker om emotioneel in evenwicht te blijven in een werkomgeving met veel druk.



05

Verander van negatieve gedachten naar natuurlijke schoonheid

De natuur biedt een mentale pauze van stress-inducerende gedachten, waardoor de focus verschuift naar positievere en vredigere stimuli. De natuurlijke omgeving biedt een verscheidenheid aan zachte, boeiende stimuli die moeiteloos de aandacht trekken, waardoor de geest wordt afgeleid van negatieve denkpatronen en stress. Deze verschuiving stelt de geest in staat om te rusten en te herstellen van de cognitieve vermoeidheid die wordt veroorzaakt door constante stress.



De natuur - een tegengif tegen stress

Een baanbrekende studie gepubliceerd in het *Journal of Environmental Psychology* in 2019 biedt overtuigend bewijs dat de natuur misschien wel het tegengif is dat we nodig hebben. Dit onderzoek biedt waardevolle inzichten in hoe zelfs korte interacties met de natuur stressniveaus aanzienlijk kunnen verlagen, met name door de vermindering van cortisol, of zoals we het kennen - het stresshormoon.

De studie rekruteerde een diverse groep deelnemers en instrueerde hen om "natuurpillen" te nemen, dat wil zeggen, om minstens drie keer per week 20-30 minuten buiten in een natuurlijke omgeving door te brengen. Belangrijk was dat deelnemers werd gevraagd om deze pauzes vrij te houden van afleidingen zoals sporten, lezen of het gebruik van elektronische apparaten. Het doel was om zichzelf volledig onder te dompelen in hun natuurlijke omgeving, waardoor ze de natuur in zijn puurste vorm konden ervaren.

De resultaten waren opvallend. De onderzoekers ontdekten dat het doorbrengen van slechts 20-30 minuten in de natuur leidde tot een significante vermindering van cortisolniveaus, waarbij de meest substantiële afname plaatsvond binnen dit tijdsbestek. Na 30 minuten bleven de voordelen aanhouden, maar in een langzamer tempo, wat aangeeft dat zelfs een korte periode in de natuur een krachtige impact kan hebben op de stressreactie van het lichaam. De gegevens toonden aan dat cortisolniveaus gemiddeld met ongeveer 21% daalden tijdens deze pauzes in de natuur, wat het potentieel van deze korte intermezzo's onderstreept om de effecten van stress te verzachten.

Een van de meest fascinerende aspecten van het onderzoek waren de bevindingen over het universele effect van de natuur. Deelnemers kozen een verscheidenheid aan natuurlijke omgevingen voor hun pauzes, variërend van weelderige parken en tuinen tot meer bescheiden groene ruimtes en zelfs gebieden met slechts een paar natuurlijke elementen. Ondanks de verschillen in de omgevingen waren de stressverminderende voordelen over de hele linie consistent. Dit suggereert dat de aanwezigheid van de natuur zelf, in plaats van een specifiek type omgeving, de kritische factor is bij het verlichten van stress.

A photograph of a wooden boardwalk or path that curves gently through a dense forest. The trees are covered in vibrant autumn foliage, with shades of yellow, orange, and green. Sunlight filters through the canopy, creating a warm and serene atmosphere. The path is made of wooden planks and has a metal grate section in the middle.

In een wereld waarin tijd vaak ons kostbaarste bezit is, is het idee dat slechts 20-30 minuten in de natuur ons stressniveau aanzienlijk kan verlagen, enorm bemoedigend.

WIST JE DAT

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow coat and dark pants, is walking away from the camera on a wide, sandy beach. The beach is wet, reflecting the soft light of the sunset. In the background, there are dark silhouettes of trees on the left and distant mountains under a hazy, orange-tinted sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

DAGELIJKS WANDELEN HET RISICO OP HARTZIEKTEN MET WEL 19% KAN VERLAGEN?

Slechts 30 minuten wandelen per dag kan uw risico op hartziekten met wel 19% verminderen" is gebaseerd op onderzoek dat de cardiovasculaire voordelen van regelmatige fysieke activiteit benadrukt. Wandelen is een van de eenvoudigste en meest toegankelijke vormen van lichaamsbeweging en het speelt een cruciale rol bij het behouden van een gezond hart. Wandelen, vooral in natuurlijke omgevingen, helpt stressniveaus te verminderen door de afgifte van endorfines te activeren en cortisolniveaus te verlagen.

BLIJVEN LOPEN

Sander H. Nagwaide

CASESTUDY

De Lifestyle Heart Trial door Dr. Dean Ornish

Dr. Dean Ornish leidde de Lifestyle Heart Trial, een baanbrekende studie die in 1990 in de Lancet werd gepubliceerd. De studie onderzocht de effecten van veranderingen in levensstijl, waaronder fysieke activiteit, op patiënten met coronaire hartziekte.

Een groep van 48 patiënten met matige tot ernstige coronaire hartziekte werd gerekruteerd voor de studie. Deelnemers werden verdeeld in twee groepen:

1. De experimentele groep volgde een uitgebreid programma voor verandering van de levensstijl, dat het volgende omvatte:

- Een vetarm, plantaardig dieet met volledige voeding.
- Matige aerobe oefeningen (bijvoorbeeld 30 minuten per dag wandelen).
- Technieken voor stressbeheersing (bijv. yoga, meditatie).
- Stoppen met roken.
- Sociale steun.

2. De controlegroep ontving standaard medische zorg, inclusief het advies om de richtlijnen van de American Heart Association te volgen.

Dus, wat gebeurde er? De resultaten waren behoorlijk interessant:

- **Cardiovasculaire gezondheid:** Na één jaar vertoonden deelnemers in de experimentele groep **een significante vermindering van coronaire arterieblokkades**. Gemiddeld was er een vermindering van 37,2% in de frequentie van angina pectoris (pijn op de borst) en de ernst van de blokkades werd verminderd met 4,5%. Daarentegen ervoer de controlegroep een verergering van coronaire arterieblokkades.
- **Spierkracht en uithoudingsvermogen:** Deelnemers die zich aan het oefenprogramma hielden, **ervoeren verbeteringen in fysieke conditie en uithoudingsvermogen**, gemeten met behulp van inspanningstolerantietests.
- **Verbeteringen van de ademhaling:** **Verbeterde cardiovasculaire efficiëntie** verbeterde indirect de ademhalingsfunctie.

De verbeterde fysieke conditie van de deelnemers heeft waarschijnlijk bijgedragen aan een betere algehele longfunctie, hoewel specifieke ademhalingsmetingen niet de primaire focus van de studie waren.

- **Mentale gezondheid en algemeen welzijn:** De experimentele groep rapporteerde significante verbeteringen in psychologisch welzijn, waaronder vermindering van stress, angst en depressie. Deze veranderingen werden toegeschreven aan de **gecombineerde effecten van lichaamsbeweging, dieet, stressmanagement en sociale steun.**

Kernboodschap

De Lifestyle Heart Trial leverde overtuigend bewijs dat uitgebreide veranderingen in levensstijl, waaronder regelmatige fysieke activiteit, een uitstekende manier zijn om stress te beheersen en de cardiovasculaire gezondheid en het algehele welzijn aanzienlijk kunnen verbeteren. De studie van Dr. Ornish toonde aan dat levensstijlinterventies de progressie van coronaire hartziekte niet alleen konden stoppen, maar mogelijk ook konden omkeren.

Probeer het eens:

- ✓ ga naar buiten en loop
30 minuten
- ✓ probeer fietsen
en zwemmen
30 minuten



Bron: Ornish, D., Brown, S. E., Scherwitz, L. W., Billings, J. H., Armstrong, W. T., Ports, T. A., ... & Gould, K. L. (1990). Kunnen veranderingen in levensstijl coronaire hartziekte omkeren? De Lifestyle Heart Trial. Lancet, 336(8708), 129-133.
DOI:10.1016/0140-6736(90)91656-U.

Voor meer informatie kunt u [hier](#) de studie vinden.



A CALL TO ACTION

By small and simple things

Incorporating short walks and movement breaks into your daily work routine is not just about getting a bit of exercise; it's about enhancing your overall productivity, creativity, and well-being. Engaging in regular, brief bouts of exercise throughout the day can break the cycle of stress accumulation, preventing the build-up of tension that often leads to burnout. These exercises also offer a mental reset, giving you a chance to step away from your desk, clear your mind, and return to tasks with renewed focus and creativity.

TRY THIS:

- **Walking meetings:** Instead of sitting in a conference room, take your meetings on the move or outside. Stand up and simply walk around during phone calls instead of sitting at your chair.
- **Stair climbing:** Use the stairs instead of the elevator. Climbing stairs is a great cardiovascular exercise and helps to strengthen leg muscles.
- **Step count goals:** Set a daily step count goal, such as 10,000 steps, and find opportunities to walk throughout the day. This could include walking to a colleague's desk instead of emailing, taking short walks during breaks, or pacing while on phone calls.

ZITTEND BEENHEFFEN

- Ga rechtop in uw stoel zitten.
- Strek één been uit en houd deze positie enkele seconden vast.
- Laat het weer zakken, maar zorg dat het de grond niet raakt.
- Herhaal dit met het andere been.
- Voer 10-15 herhalingen per been uit

1

STOEL DIPS

- Ga op de rand van je stoel zitten en houd je handen vast aan de rand.
- Schuif uw zitvlak van de stoel af en laat uw lichaam zakken door uw ellebogen te buigen.
- Duw jezelf terug naar de beginpositie.
- Voer 10-12 herhalingen uit

2

ZITTENDE MARS

- Ga rechtop in uw stoel zitten.
- Til één knie zo hoog mogelijk op, laat hem zakken en til de andere knie op.
- Wissel de bewegingen van de benen af en imiteer een marcherende beweging.
- Ga hier 1-2 minuten mee door.

3

EENVOUDIG

KANTOOR

TRAININGEN

4

KUITVERHOGINGEN

- Ga achter uw stoel staan en houd de rugleuning vast voor steun.
- Til je hielen van de grond en ga op je tenen staan.
- Houd deze positie een paar seconden vast en laat de positie vervolgens weer zakken.
- Herhaal dit 15-20 keer.

5

PUSH-UPS TEGEN DE MUUR

- Ga op een paar meter afstand van een muur staan en plaats uw handen op schouderhoogte tegen de muur.
- Buig uw ellebogen en leun met uw lichaam naar de muur.
- Duw jezelf terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit 10-15 keer.

6

HURKEN

- Ga staan met uw voeten op schouderbreedte.
- Laat uw lichaam zakken alsof u achterover in een stoel gaat zitten. Houd uw rug recht en uw knieën achter uw tenen.
- Ga terug staan.
- Herhaal dit 10-15 keer.

NEKSTREKKINGEN

- Ga rechtop zitten of staan.
- Kantel uw hoofd voorzichtig naar één kant en breng uw oor naar uw schouder.
- Houd dit 15-20 seconden vast en herhaal aan de andere kant.
- Herhaal dit 2-3 keer per kant.

7

ZITTENDE RUGGENGRAATDRAAI

- Ga rechtop in uw stoel zitten met uw voeten plat op de grond.
- Plaats uw rechterhand op de rugleuning van uw stoel en uw linkerhand op uw rechterdij.
- Draai uw bovenlichaam voorzichtig naar rechts en kijk over uw schouder.
- Houd dit 15-20 seconden vast en herhaal aan de andere kant.
- Herhaal dit 2-3 keer per kant.

8

SCHOUDERROLLEN

- Ga rechtop zitten of staan.
- Rol uw schouders 10 keer in een cirkelvormige beweging naar voren.
- Draai de beweging om en rol uw schouders 10 keer naar achteren.

9

EENVOUDIG KANTOOR

TRAININGEN

10

ZITTENDE KAT-KOE STRETCH

- Ga op het randje van uw stoel zitten met uw voeten plat op de grond.
- Leg je handen op je knieën.
- Adem in terwijl u uw rug kromt en omhoog kijkt (koehouding).
- Adem uit terwijl u uw rug rondt en uw kin naar uw borst trekt (kattenhouding).
- Herhaal dit 1-2 minuten lang.

11

ZITTENDE VOORWAARTSE BUIGING

- Ga op de rand van uw stoel zitten met uw voeten plat op de grond en uw knieën op heupbreedte.
- Adem diep in en adem vervolgens langzaam uit terwijl u uw heupen buigt en uw handen naar de vloer uitstrekt of op uw benen laat rusten.
- Laat uw hoofd en nek ontspannen en breng uw borst naar uw dijen.
- Houd de stretch 15-30 seconden vast. Ga langzaam weer rechtop zitten.
- Herhaal dit 2-3 keer.

5-DAAGSE UITDAGING

Wat dacht je van een uitdaging? Het onderstaande schema is gebaseerd op de eerder gepresenteerde voorbeelden van eenvoudige kantoorworkouts. Je kunt ook klein beginnen door slechts één activiteit te doen (bijvoorbeeld 's ochtends) en de rest geleidelijk toevoegen. Ze zijn bedoeld om kort te zijn. Mix en match of voeg andere oefeningen toe op basis van je werkomgeving en schema.

MAANDAG

Ochtend: **Zittend beenheffen.** 10-15 per been.

Middag: **Chair Dips.** 10-15 herhalingen.

Einde van de dag: **Zittende mars.** Ga 1-2 min. door.

DINSDAG

Ochtend: **Kuitoefeningen.** 15-20 herhalingen.

Middag: **Wall Push-Ups.** 10-15 herhalingen.

Einde van de dag: **Squats.** 10-15 herhalingen.

WOENSDAG

Ochtend: **Nek strekken.** 2-3 herhalingen per kant.

Middag: **Schouderrollen.** 10 herhalingen per richting.

Einde van de dag: **Zittende Spinal Twist.** 2-3 herhalingen per kant.

DONDERDAG

Ochtend: **Zittende voorwaartse buiging.** Herhaal 2-3 keer.

Middag: **Zittende kat-koe stretch.** Herhaal gedurende 1-2 min.

Einde van de dag: **Zittende Spinal Twist.** 2-3 herhalingen per kant.

VRIJDAG

Ochtend: **Wall Push-Ups.** 10-15 herhalingen.

Middag: **Kuitoefeningen.** 15-20 herhalingen.

Einde van de dag: **Chair Dips.** 10-12 herhalingen

BOSBADEN

Bosbaden, of Shinrin-yoku, is een krachtige praktijk waarbij je jezelf onderdompelt in een bosrijke omgeving om de mentale en fysieke gezondheidsvoordelen van de natuur te plukken. Deze praktijk, die oorspronkelijk uit Japan komt, heeft internationale erkenning gekregen vanwege het vermogen om stress te verminderen en het algehele welzijn te verbeteren. Het omvat meer dan alleen een wandeling in het bos; het gaat om het volledig betrekken van de natuurlijke omgeving via al je zintuigen. Breng 30-60 minuten door in een bos of bebost gebied, waarbij je je concentreert op de bezienswaardigheden, geluiden, geuren en texturen van de omgeving. De praktijk moedigt een langzame, bewuste benadering aan, waardoor je jezelf kunt onderdompelen in de natuurlijke wereld en de kalmerende effecten ervan kunt ervaren.

AAN DE SLAG DOOR:

1. Zoek een geschikt bos: Zoek een nabijgelegen bosgebied of natuurrreservaat waar u tijd kunt doorbrengen zonder afleidingen. Het gebied moet relatief stil zijn en vrij van stadsgeluid.

2. Laat apparaten achter: Om volledig in contact te komen met de natuur, laat je je telefoon en andere elektronische apparaten achter of zet je ze op stil. Dit helpt afleidingen te minimaliseren en verbetert je verbinding met de omgeving.

3. Gebruik uw zintuigen: Terwijl u langzaam door het bos loopt, concentreert u zich op de zintuiglijke ervaringen:

- **Zicht:** Let op de verscheidenheid aan groene tinten, de textuur van de schors en de patronen van de bladeren.
- **Geluid:** Luister naar het geritsel van de bladeren, het fluiten van vogels en andere natuurlijke geluiden.
- **Geur:** Adem de aardse geuren van dennen, aarde en andere bosaroma's in.
- **Voelen:** Voel de textuur van bladeren, schors en aarde. Loop op blote voeten als dat comfortabel en veilig is.

4. Beoefen Mindfulness: Neem momenten om stil te zitten of te staan, zodat u volledig aanwezig kunt zijn in het moment. Beoefen diepe ademhalings- en mindfulnesstechnieken om de ontspanning te verbeteren.

5. Reflecteer en ontspan: Neem na je tijd in het bos een paar minuten de tijd om na te denken over hoe je je voelt. Let op veranderingen in je stemming, stressniveau en algehele gevoel van welzijn.

ONDERZOEK

01.

Wat is een van de belangrijkste voordelen van het combineren van fysieke activiteit met tijd doorbrengen in de natuur?



A- Meer schermtijd



B- Verbeterde fysieke en mentale gezondheid



C- Hogere stressniveaus

02.

Welke neurotransmitter wordt genoemd als een natuurlijke stemmingsverbeteraar die vrijkomt tijdens fysieke activiteit?



A- Serotonine



B- Dopamine



C- Endorfines

03.

Welke invloed heeft fysieke activiteit op ons lichaam, volgens de inleiding?



A- Het vermindert de spierkracht



B- Het activeert de afgifte van stemmingsverbeterende neurotransmitters



C- Het veroorzaakt cardiovasculaire achteruitgang

04.

Wat kan volgens de tekst het gevolg zijn van onze moderne levensstijl, die ons beperkt tot bureaus en beeldschermen?



A- Verhoogde fysieke kracht



B- Verbeterde mentale helderheid



C- Stress, burn-out en mentale vermoeidheid

05.

Welke fysieke activiteiten kunnen zowel de fysieke gezondheid als het mentale welzijn verbeteren?

- ☐ A- Sedentaire activiteiten
- ☐ B- Alleen bureauoefeningen
- ☐ C- Joggen, stevige wandelingen en hiken

06.

Waarvan kan tijd die we in de natuur doorbrengen onze aandacht afleiden?

- ☐ A- Lichamelijke activiteiten
- ☐ B- Creatieve taken
- ☐ C- Dagelijkse zorgen en negatieve gedachten

07.

Hoe draagt de natuur bij aan een staat van ontspanning, aldus de inleiding?

- ☐ A- Door mentale stress te verhogen
- ☐ B- Door een onderbreking van de dagelijkse beslommeringen te bieden en rust te bevorderen
- ☐ C- Door de concurrentiekracht te vergroten

08.

Welke twee voordelen van fysieke activiteiten worden in de tekst genoemd?

- ☐ A- Verbeterde cardiovasculaire gezondheid en verminderde stemmingsverbetering
- ☐ B- Toegenomen angst en verminderde cognitieve functie
- ☐ C- Verbeterde cardiovasculaire functie en spierkracht

09.

Welk aspect van de moderne levensstijl wordt gezien als een oorzaak van stress en burn-out?

- ☐ A- Regelmatige buitenactiviteiten
- ☐ B- Zittend bureauwerk en langdurig schermtijd
- ☐ C- Regelmatige lichaamsbeweging

10.

Welke voordelen voor de geestelijke gezondheid worden in de tekst genoemd als je tijd in de natuur doorbrengt?

- ☐ A- Toegenomen gevoelens van depressie en angst
- ☐ B- Verminderde symptomen van angst en depressie
- ☐ C- Verminderde cognitieve helderheid

11.

Hoe beïnvloedt fysieke activiteit het energieniveau en de cognitieve functies volgens de inleiding?

- ☐ A- Het verlaagt het energieniveau en verstoort de cognitieve functies.
- ☐ B- Het verbetert het energieniveau en verscherpt de cognitieve functies.
- ☐ C- Het heeft alleen invloed op de fysieke gezondheid, maar niet op de cognitieve functies.

12.

Hoe suggereert de tekst dat fysieke activiteit bijdraagt aan mentale helderheid en focus?

- ☐ A- Door mentale vermoeidheid te veroorzaken
- ☐ B- Door de geest te zuiveren en de focus te verbeteren door middel van lichaamsbeweging
- ☐ C- Door het verminderen van het fysieke uithoudingsvermogen

BEOORDELINGSANTWOORDEN

1-B

2-C

3-B

4-C

5-C

6-C

7-B

8-C

9-B

10-B

11-B

12-B

BELANGRIJKSTE PUNTEN

01

Verbeterde gezondheid door beweging

Regelmatige fysieke activiteit versterkt het lichaam en verbetert de cognitieve functie. Eenvoudige activiteiten zoals joggen of wandelen kunnen aanzienlijke gezondheidsvoordelen hebben.

02

Focus en creativiteit verbeteren

Fysieke activiteit en tijd buitenshuis doorbrengen kan je geest leegmaken. Dit leidt tot een betere focus, creativiteit en mentale helderheid.

03

Endorfines verbeteren de stemming

Fysieke activiteit zorgt voor de aanmaak van endorfines, die als natuurlijke stemmingsverbeteraars werken. Door beweging te combineren met de natuur, kun je zowel je fysieke als mentale gezondheid verbeteren.

04

De natuur verlicht mentale spanning

Tijd doorbrengen in de natuur biedt een mentale pauze van dagelijkse beslommeringen. Het helpt de focus weg te halen van stress en bevordert ontspanning.

05

Natuurlijke omgevingen zijn belangrijk

Gedurende het grootste deel van de menselijke geschiedenis floreerden we in natuurlijke omgevingen. Opnieuw verbinding maken met de natuur kan helpen stress te verlichten en het algehele welzijn te verbeteren.

BRONNENBIBLIOTHEEK

Als je één ding moet leren van deze trainingsonderwerpen, is het om er gewoon op uit te gaan en je lichaam te laten zien dat je stress op een natuurlijke manier aankan. We hebben echter nog een aantal andere interessante bronnen gevonden die je kunnen helpen de onderwerpen fysieke activiteit en tijdnatuur verder te verkennen:



BLAUWE ZONES

Dit is een documentaireserie die de levensstijlen van mensen in regio's met de hoogste levensverwachting onderzoekt. Het benadrukt het belang van dieet, gemeenschap en verbinding met de natuur voor een lang leven en welzijn.

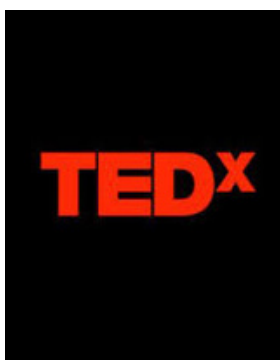
[LINK](#)



WHO-RICHTLIJNEN VOOR FYSIEKE ACTIVITEIT

De bronnenpagina van de Wereldgezondheidsorganisatie over fysieke activiteit geeft u toegang tot relevante gegevens, initiatieven en acties die waardevol zijn voor zowel individuen als groepen, inclusief werkgevers.

[LINK](#)



HERSTEL JE HERSENEN MET DE NATUUR

In deze TEDx-talk doet professor David Strayer onderzoek naar op de hersenen gebaseerde maatregelen voor cognitief herstel. Hij deelt ook zijn bevindingen over hoe je de hersenen via de natuur kunt laten rusten en herstellen.

[LINK](#)

REFERENTIES

Bretland, R. J. (2015). Burn-out op de werkplek verminderen: de relatieve voordelen van cardiovasculaire en krachttraining. [PMC]. Opgehaald van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>

Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Bevorderen van fysieke activiteit en lichaamsbeweging: JACC Health Promotion Series. Journal of the American College of Cardiology, 72(14), 1622-1639. Opgehaald van <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109718381695>

Mayo Clinic Staff. (2020, 10 maart). Bewegen en stress: Beweeg om stress te beheersen. Mayo Clinic. Opgehaald van <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

Naczenski, L. M., de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematische review van het verband tussen fysieke activiteit en burn-out. 1 Journal of Occupational Health, 59(1), 79-97. Opgehaald van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5721270/>

Pickover, E. (2018, 9 oktober). Aanzienlijke sterftcijfers en ziektes gekoppeld aan fysieke inactiviteit. Evening Standard. Opgehaald van <https://www.standard.co.uk/news/uk/substantial-death-disease-linked-physical-inactivity-b926940.html>

Taylor, H. (2023, 15 juni). 50+ Burnout-statistieken die je in actie zullen brengen. Runn. Opgehaald van <https://www.runn.io/blog/burnout-statistics>

Wereldgezondheidsorganisatie, Implementatietools—ACTIEVE toolkits en bronnen. Opgehaald van <https://www.who.int/initiatives/gappa/resources>