



Nieuwsbrief – maart 2025

Beste lezers,

Heerlijk genoten van de carnaval? Of geef je niets om carnaval en heb je gewoon lekker je ding gedaan? Alles is prima! Als je maar hebt genoten!

Vandaag informatie over gezond werken en eten. Zitten of staan op je werk? Heb jij de mogelijkheid om staand te werken? En hoe ga je weer in je ritme komen na de carnavalsdagen? Ik geef je enkele tips. Ook is er weer een recept: havermout-rozenmarijtkoekjes (12 stuks).

Heb je ook al eens gehoord van Blisspoint? Nee? Lees dan verder!

Veel leesplezier!

Blijf gezond en in beweging! 💪😊

Maak er weer een mooie maand van!

Met sportieve groet,

Nicole

Nicole's Sport Support

GEZOND WERKEN & ETEN!

Zitten of staan? De waarheid achter kantoorbeweging!

Zitten is het nieuwe roken! 😬 Gelukkig zijn er steeds meer manieren om beweging in je werkdag te krijgen: zit-stabureaus, bureaufietsen, beweegkrukken en zitballen. Maar werkt het echt? 🤔

Wist je dat Nederlanders gemiddeld 7,5 uur per dag zitten? Vooral met een kantoorbaan is dit lastig te vermijden. Experts adviseren om iedere 20 tot 30 minuten even te bewegen. Dit boost je prestaties én vermindert het risico op overbelasting. ✅ Maar let op: een hele dag staan is ook niet ideaal. De beste aanpak? Afwisseling! 🔄

Tips om minder te zitten op kantoor:

- ✅ Loop naar een collega in plaats van te mailen  
- ✅ Bel terwijl je rondwandelt  
- ✅ Neem de trap in plaats van de lift  
- ✅ Vergader staand of lopend  
- ✅ Stretch af en toe achter je bureau 
- ✅ Haal koffie of thee voor je collega's  
- ✅ Ga naar het toilet op een andere verdieping 

Carnaval voorbij? Tijd om weer in je ritme te komen!

Na dagen vol gezelligheid, late nachten en een flinke vette hap  , kan het lastig zijn om weer in je gezonde ritme te komen.

Maar geen zorgen! Met deze tips herstel je snel:

- ✅ Begin de dag met een voedzaam ontbijt  
- ✅ Drink voldoende water om je lichaam te hydrateren 
- ✅ Beweeg! Een stevige wandeling helpt om weer in balans te komen 
- ✅ Kies voor lichte en voedzame maaltijden  
- ✅ Ga op tijd naar bed om je slaapritme te herstellen 

Aandachtig eten = minder eten!

Eten achter de tv  of je bureau  kan leiden tot onbewust te veel eten.

😬 Studies tonen aan dat afleiding ervoor zorgt dat je méér eet, omdat je minder op de smaak en verzadiging let. Dit kan leiden tot overeten en een ongezond eetpatroon. 🚫

Tip:

Wil je afvallen of bewuster eten? Eet met aandacht!  Leg je telefoon weg, zet de tv uit en geniet van je maaltijd. Je zult merken dat je minder snel overeet.  

Recept: Havermout-rozemarijnkoekjes (voor 12 stuks)

Zin in iets lekkers? Probeer deze verrassende koekjes met een kruidige twist! 

Ingrediënten:

- 100 g havermout
- 100 g volkorenbloem
- ½ zakje bakpoeder
- 1 takje verse rozemarijn (fijnggehakt)
- 1 el (riet)suiker
- 75 g boter
- 1 el citroensap
- 3 el halfvolle melk

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Maal de havermout fijn in een keukenmachine.
3. Meng de droge ingrediënten en voeg de boter toe.
4. Kneed het deeg met citroensap en melk tot een bal.
5. Maak 12 koekjes en bak ze 15 minuten goudbruin. 

Blisspoint: Waarom sommige snacks TE lekker zijn!

Ken je dat gevoel dat je niet kunt stoppen met eten, zelfs als je vol zit? Dat komt door het blisspoint!  Fabrikanten combineren precies de juiste hoeveelheid suiker, vet en zout, waardoor je blijft dooreten.   

Wil je minder snacken? Probeer smaken af te wisselen! Zure en hartige producten, zoals citroen of paddenstoelen, kunnen de eetdrang doorbreken.  

Wil je meer handige tips? Schrijf je in voor de nieuwsbrief!  