

Zo blijf je thuis fit en gezond!

Handleiding

Project: Stichting Enschede Marathon (L.26621)

Groepsleden: Saskia van Benthem,
Björn Flämig, Michelle Hiddink,
Suzanne Hilgeholt, Maïke Schnippering,
Saskia Smit and Jesper Timmers



Groepsleden

Saskia van Benthem

Ik ben 23 jaar oud en op dit moment ben ik een derdejaars Toerisme management student op Saxion Deventer.



Björn Flämig

Ik ben 22 jaar oud en een uitwisselingsstudent uit Remagen (Duitsland) voor een semester. Op mijn eigen universiteit studeer ik Sports Management sinds september 2016.



Michelle Hiddink

Ik ben 23 jaar oud en momenteel een vierdejaars verpleegkunde student op Saxion, in Enschede.



Suzanne Hilgeholt

Ik ben 20 jaar oud en momenteel een derdejaars verpleegkunde student op Saxion, in Enschede.



Maike Schnippering

Ik ben 23 jaar oud. Ik kom uit Duitsland en zit in het derde jaar van Toerisme Management.



Saskia Smit

Ik ben 20 jaar oud. Op dit moment ben ik een derdejaars student Fashion & Textile Technologies op Saxion, in Enschede.



Jesper Timmers

Ik ben 20 jaar oud en studeer Fashion & Textile Technologies op Saxion, in Enschede.



Voorwoord

Bedankt voor uw interesse in onze handleiding!

Deze handleiding is gemaakt door een interdisciplinaire groep van zeven studenten in samenwerking met Stichting Enschede Marathon voor het Smart Solutions Semester van Saxion Hogeschool. De handleiding is bedoeld voor iedereen die op dit moment aan het worstelen is om thuis fit en gezond te blijven. Door CO-VID-19, moesten wij onze dagelijkse routines drastisch aanpassen zodat wij zo veel mogelijk thuis kunnen blijven.

Op de volgende pagina's, zult u uitgebreide informatie vinden over de effecten van isolatie op het menselijk lichaam, aanbevolen trainingen om de negatieve effecten tegen te gaan, voedingstips en een gids om de juiste sportkleding te vinden.

Wij hopen dat u het een of ander kunt leren van deze handleiding, zodat u uw tijd thuis als plezieriger en gezonder kunt ervaren. Pas goed op uzelf en uw medemensen in deze moeilijke tijd.

Voor een overzicht van alle informatie in deze handleiding, kunt u een samenvatting vinden in Bijlage I.

Inhoudsopgave

Introductie	5
Effecten van zelf-quarantaine op het welzijn van een individu	5
Strategieën om lichaam en geest gezond te houden	5
Gezondheid	6
De effecten die een inactieve levensstijl op uw gezondheid kan hebben	6
De hoeveelheid beweging aanbevolen is om een passieve levensstijl te voorkomen	6
Cardio trainingen in huis	7
De positieve effecten van balans oefeningen	7
Aanbevelingen van top atleten	7
Voeding	8
Optimale voeding voor een gezonde levensstijl	8
Definitie van calorieën (kcal)	8
App "MyFitnessPal"	8
Waarop u moet letten bij uw voeding als u een sportieve levensstijl volgt	9
Welk voedsel kan het beste in uw voeding worden geïntegreerd	10
Sportkleding	12
Wat te dragen om u tijdens uw individuele training te ondersteunen	12
Welke materialen wanneer te dragen	12
Katoen	12
Polyester	12
Nylon	12
Bamboe	13
Nike, Adidas, dri-FIT and Climacool	13
De juiste pasform	14
Bibliografie	16
Bijlage I - Poster overzicht informatie handleiding	18
Bijlage II - Recept ideeën	19
Bijlage III - Overzicht van sportkleding materialen	20

Introductie

Effecten van zelf-quarantaine op het welzijn van een individu

Er is eerder onderzoek gedaan naar de effecten van de SARS (ernstig acute ademhalingsyndroom) uitbraak in 2003, hieruit bleek dat zelfquarantaine een wijde scala aan psychische stoornissen met zich mee kan brengen. De uitbraak van dit ademhalingsyndroom impliceerde een zelfquarantaine van ongeveer 100 mensen in een geïdentificeerd geval in Canada, terwijl de gemiddelde quarantaineduur tien dagen bedroeg (Hawryluck, Gold, Robinson, Pogorski, Galea & Styra, 2004).

Volgens de studie van Hawryluck et al. (2004), 29% van 129 in quarantaine geplaatste deelnemers in Toronto had PTSD (posttraumatische stressstoornis) getoond en 31% toonde depressie door isolatie, gedeeltelijk blijvend in de jaren daar op.

Het gevoel van hulpeloosheid en onzekerheid tijdens quarantaine kan zeer verontrustend zijn en kan uiteindelijk mensen van binnen veranderen. De lengte van de quarantaine tijd, verveling, frustraties, angst, gebrek aan basis behoeftes en informatie kunnen allemaal een immens negatief invloed hebben op het psychologische welzijn (The star, 2020).

Strategieën om lichaam en geest gezond te houden

Gelukkig zijn er verschillende mogelijkheden om uzelf gezond te houden. Volgens Sue Firth (geciteerd in Goldhill, 2020), beroepspsycholoog in Engeland, mensen hebben het vermogen om beslissingen te maken nodig. Bovendien, een gemeenschapsgevoel en verbondenheid met elkaar is belangrijk voor het menselijk welzijn. Bijvoorbeeld, dicht bij uw vrienden en familie zijn via telecommunicatie is belangrijk voor uw mentale gezondheid en het creëert een gevoel van samen zijn.

Verder, is het zeer aanbevolen om een dagelijkse routine te creëren, dat onder andere taken en sport oefeningen bevat. Activiteiten met een doel, zoals het schoonmaken in huis of het helpen van andere mensen kunnen voor stimulatie zorgen. Individuen die niet onder de risicogroep vallen en op dit moment veel vrije tijd hebben, kunnen overwegen andere mensen te helpen die afhankelijk zijn en de hulp goed kunnen gebruiken. Zij zouden dan bijvoorbeeld de boodschappen kunnen doen voor afhankelijke mensen, of met de hond wandelen (Die Bundesregierung, 2020). Niettemin, is het belangrijk om sociaal contact te vermijden tijdens het helpen.

Naast mentale stabilisatoren, zijn fysieke oefeningen als belangrijk gerapporteerd. Volgens de Duitse sportwetenschappen Dr. Despeghel (geciteerd in Focus, 2020), cardio oefeningen bevorderen het immuunsysteem. Krachttraining, aan de andere kant, kan de psychologie stabiliseren, doordat dopamine en serotonine vrij komen. Deze twee hormonen werken als antidepressiva en verminderen angst. Aangezien mensen rituelen nodig hebben in situaties zoals dit, kan het positief voor geest en lichaam zijn om uw dag met een oefening te beginnen (Focus, 2020).

Gezondheid

De effecten die een inactieve levensstijl op uw gezondheid kan hebben

Beweging is zeer belangrijk. Mensen die vanuit huis werken, halen waarschijnlijk de bewegingsstandaard van de NNGB (elke dag een half uur beweging) niet en worden inactief genoemd. Inactiviteit heeft geen positieve effecten op uw lichaam, noch op uw geest (allesoversport, 2016).

Gedurende de dag, een lange tijd zonder activiteit doorbrengen kan serieuze gevolgen hebben op uw lichaam. Op het moment dat u acht tot elf uur per dag zit, is de kans om vroegtijdig te overlijden met 15% hoger ten opzichte van mensen die vier uur per dag zitten. Terwijl, bij mensen die zelfs meer dan elf uur per dag zitten, is de kans om vroegtijdig te overlijden gestegen met 40% in vergelijking met mensen die vier uur per dag zitten (Nu.nl, 2017).

Een inactieve levensstijl kan bovendien veroorzaken:

- Te veel opslag van vet in uw lever
- Obesitas
- Diabetes Mellitus DM type II
- Hart- en vaatziekten
- Zwakke botten door verlies van botdichtheid
- Verhoogd risico op valincidenten
- Stijfheid

Volgens Allesoversport (2017), is een half uur matige inspanning goed om uw levensstijl meer actief te maken. Matige inspanning houdt activiteiten in zoals schoonmaken in huis of met uw hond wandelen.

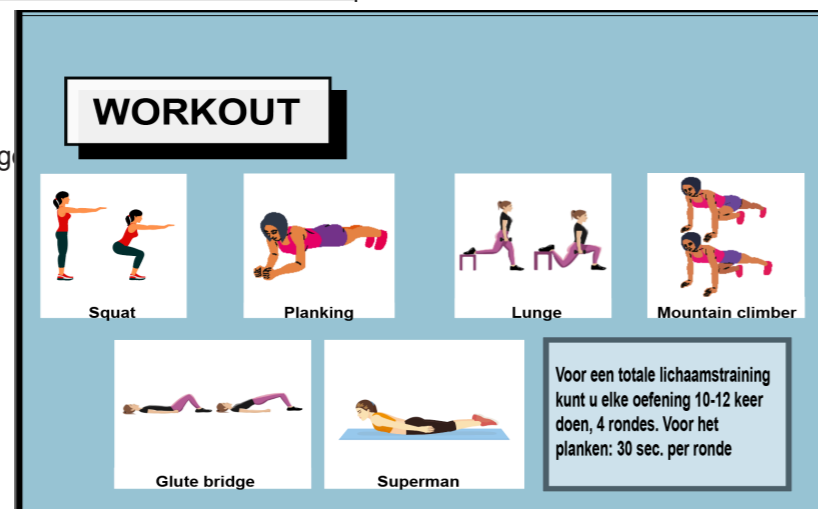
De hoeveelheid beweging aanbevolen is om een passieve levensstijl te voorkomen



In de infographic aan de linkerkant, kunt u zien wat de aanbevolen hoeveelheid beweging per week is (Allesoversport, 2017).

Figuur 1 - Hoeveel bewegen om gezond te blijven

Oefeningen die u kunt doen om uw spieren te versterken zijn: squats, lunges, glute bridge, planking, mountain climber en superman. Rechts kunt u zien hoe u deze oefeningen moet doen.



Figuur 2 - Workout

Natuurlijk zijn er veel meer trainingen die u kunt doen en een klein deel daarvan is aanbevolen. Een paar effectieve en makkelijke trainingen kunt u vinden op Youtube kanalen van "Madfit" of Pamela Reif, beide bieden tutorials aan in Engels. Op beide kanalen kunt u "full body" trainingen vinden, maar ook specifieke training voor uw benen, armen of buikspieren. Ook bieden beide kanalen trainingen aan voor beginners en voor gevorderden. De video's variëren van tien minuten tot 30 minuten. Hieronder kunt u een link vinden van beide kanalen:

- <https://www.youtube.com/user/PamelaRf1>
- <https://www.youtube.com/channel/UCpQ34afVgk8cRQBJsJ1xuJQ>

Bovendien, zijn de trainingen die zij geven, appartement vriendelijk, dus u hoeft het huis niet uit.

Cardio trainingen in huis

U kunt bijvoorbeeld de trap op en af lopen. Een leuk feitje: Als u 8.115 keer een trap (13 tredes) op en af rent, dan heeft u in feite een hele marathon (42,195 km) thuis gerend.

Ook kunt u denken om in huis of in de tuin te lopen. Als u bij een afstand van vijf meter rent of loopt, dus een totale lengte van tien meter heen en weer, kunt een hele marathon lopen of rennen als u dit 4.220 keer herhaalt.

Andere alternatieven zijn touwtjes springen of skeeleren.

De positieve effecten van balans oefeningen

U kunt balans oefeningen doen. Zulke oefeningen verminderen het risico op enkel letsels, knie, heup en rug problemen (Allesoversport, 2017). Hieronder hebben wij een paar voorbeelden neergezet voor u, zodat u deze thuis kunt proberen (Fysiotherapie Hazenkamp, 2019):

- Loop in één rechte lijn naar voren, de hak mag de teen aanraken van de andere voet
- Loop in één rechte lijn naar achteren
- Sta zo lang mogelijk op één been
- Loop afwisselend op uw tenen en op uw hakken

Aanbevelingen van top atleten

Ook, zijn top atleten uit Nederland en Duitsland gecontacteerd om een paar insider tips en trucs om thuis fit te blijven te verkrijgen.

Prof. Dr. Med. T. Wessinghage (personal communication, April 4, 2020), een ervaren marathonloper en hoofdarts orthopedie, heeft aanbevolen om door te gaan met uw cardiotrainingen zo ver dat het mogelijk is in huis en buiten het huis.

Om tijdens het hardlopen extra motivatie te verkrijgen, kan het een idee zijn om wat variatie aan te brengen in de normale cardiotraining, zoals intervallen, tempoverandering of fartlek. Dit heeft al vaker een positief effect gehad op de motivatie van professionals tijdens het trainen (T. Wessinghage, personal communication, April 4, 2020).

Bovendien, de stopzetting van krachttraining door het sluiten van sportscholen kan makkelijk gecompenseerd worden door de trap op en af te lopen, met extra gewichten zoals rugzakken gevuld met gewichten en door twee tredes tegelijk te nemen (Pippig, 2020; T. Wessinghage, personal communication, April 4, 2020). Ook spring oefeningen, zoals Burpees, Lunges en op een been springen, kunnen in huis gebruikt worden als krachttrainingen. Naast deze oefeningen, kunnen oefeningen zoals Pilates, Push-ups en straight planking gedaan worden zonder moeilijkheden in huis om het lichaam te stabiliseren (T. Wessinghage, personal communication, 2020). Miranda Boonstra (personal communication, April 3, 2020), 16 keer hardloper kampioen en coach, stelt voor om tot één uur aan training te doen per dag, terwijl men er wel op moet passen dat men geen zware training doet zodat men fit en opgewekt blijft.

Bovendien, Jip Sander een ervaren marathonloper, heeft een blog gepubliceerd waar recepten, verschillende oefeningen en tips in staan voor uw persoonlijke motivatie. Verder, heeft Suzanne Brummel, een Nederlandse zwembekampioen, een E-book gepubliceerd. De doelgroep is hardlopers en er staan onder andere trainingsschema's en praktische tips in. Haar E-book staat te koop voor €4.95 op haar website www.suzannebrummel.com.

Voeding

Optimale voeding voor een gezonde levensstijl

Goede voeding is cruciaal voor de gezondheid, vooral in tijden waarin het immuunsysteem mogelijk moet terugvechten. Hierbij enkele algemene voedingstips:

- Neem alleen wat u nodig heeft: Beoordeel wat u in huis hebt en plan uw maaltijden. U hebt wellicht de behoefte grote hoeveelheden ingrediënten aan te schaffen, maar controleer eerst wat er in uw voorraadkast staat, evenals aanwezige kort houdbare ingrediënten, om voedselverspilling te voorkomen.
- Bereid zelfgemaakte maaltijden: Normaal gesproken werken veel mensen niet thuis en hebben zij daardoor minder tijd om zelfgemaakte maaltijden te bereiden. Als u momenteel een langere tijd thuis doorbrengt, biedt dit juist nu de mogelijkheid om recepten te maken waar u voorheen geen tijd voor had. Bovendien bent u niet gebonden aan het eten en drinken uit de kantine van uw werkgever.
- Blijf gehydrateerd: Goede hydratatie is cruciaal voor een optimale gezondheid. Indien beschikbaar en veilig voor consumptie, is leidingwater het gezondst en goedkoopst. Water drinken in plaats van gezoute dranken is een eenvoudige manier om inname van suikers en overmatige calorieën te beperken.

Definitie van calorieën (kcal)

Calorieën kunnen beter worden verwoord als energie, dat gewonnen kan worden door de vertering van eten en drinken. Diverse ingrediënten bevatten een verschillende hoeveelheid calorieën, zoals te zien is in de onderstaande lijst. Terwijl vet, eiwitten, alcohol, vezels en koolhydraten allemaal calorieën bevatten, komen water, vitamines en mineralen zonder (Voedingscentrum, 2020).

Hoeveelheid calorieën per voedingsstof

Bron*	Aantal calorieën
1 gram vet**	9kcal
1 gram koolhydraten	4kcal
1 gram eiwitten	4kcal
1 gram alcohol	7kcal

(Voedingscentrum, 2020)

* Vezels bevatten ook calorieën, maar slechts nihil.

** Je kan vet verdelen in verzadigd en onverzadigd vet. Pizza's, donuts en hamburgers zijn voorbeelden van voedsel dat verzadigde vetten bevat. Vis, avocado's en olijven zijn voorbeelden van voedsel dat onverzadigde vetten bevat. Terwijl het lichaam zelf verzadigde vetzuren kan aanmaken, bijvoorbeeld uit koolhydraten of andere vetten, kan onverzadigd vet niet door het lichaam zelf worden aangemaakt en moet dus via voeding binnenkomen. Bovendien verhoogt verzadigd vet het LDL-cholesterol van het bloed, wat in grote hoeveelheden niet goed is voor de bloedvaten. Het advies is dan ook om verzadigd vet zoveel mogelijk te vervangen door onverzadigd vet, omdat dit het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk verkleint. (Voedingscentrum, n.d.).

Het is belangrijk om te vermelden dat lichaamsvet niet uitsluitend is opgebouwd uit verzadigd of onverzadigd vet. Het bestaat namelijk ook uit het overschot aan energiebronnen die afkomstig kunnen zijn van allerlei soorten voedingsstoffen, zoals koolhydraten, eiwitten, suikers etc. Dus als u op een dieet bent, heeft het lichaam nog steeds een bepaalde hoeveelheid gezonde vetten per dag nodig, omdat ze een belangrijke rol spelen in de hormonale synthese. (Schoeber, Roex, & van der Voort, 2017, p. 61).

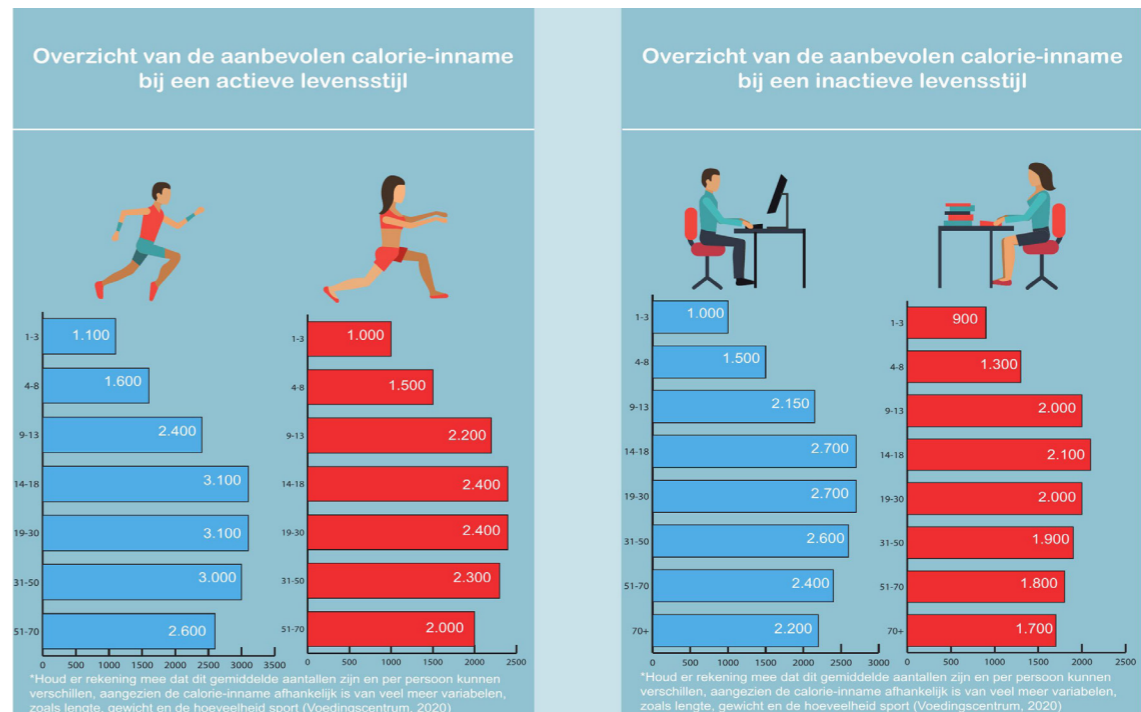
In de infographic op de rechterpagina vindt u een overzicht van de voorgestelde dagelijkse calorie innames, afhankelijk van leeftijd en geslacht. Houd er rekening mee dat dit gemiddelde aantallen zijn en daarom per persoon kunnen verschillen. Een inactieve levensstijl wordt hier gedefinieerd als minder dan 1 uur intensieve activiteiten per dag. Een actieve levensstijl wordt gedefinieerd als meer dan 1 uur intensieve activiteiten per dag. (Voedingscentrum, 2020).

App "MyFitnessPal"

Om uw persoonlijke behoefte aan calorieën te berekenen, met betrekking tot uw persoonlijke fitnessdoel(en), kunnen wij u de app 'MyFitnessPal' aanraden. De app helpt u om persoonlijke fitnessdoel(en) te bereiken door u te adviseren over uw dagelijkse voedingsinname, rekening houdend met informatie zoals gewicht, lengte en levensstijl. Deze app kan gratis worden gedownload en ondersteunt zowel Android- als IOS- Software.



Figuur 3 - App MyFitnessPal



Figuur 4 - Overzicht van de aanbevolen calorie-inname tijdens een actieve en inactieve levensstijl

Waarop u moet letten bij uw voeding als u een sportieve levensstijl volgt

Als u een sportieve levensstijl heeft, moet u zorgen voor een goede inname van eiwitten en koolhydraten. Eiwitten ondersteunen de opbouw van de spieren, koolhydraten kunnen worden afgebroken om energie op te doen voor het lichaam (Voedingscentrum, 2020). Voor uw training is het belangrijk om maaltijden te eten, die koolhydraten bevatten, zodat u voldoende energie hebt om te verbranden tijdens de training (Bergman, 2020). Eiwitten zullen na de training helpen om de spieren te herstellen. Bovendien is het belangrijk om ervoor te zorgen dat uw lichaam gehydrateerd blijft tijdens trainingen, als u transpireert (BasicFit, 2018).

Als u te veel traint, kan de energie in uw spieren snel worden uitgeput, zoals bijvoorbeeld tijdens het rennen van een marathon. Om dit te voorkomen, moet u zelfs tijdens het sporten eten en drinken. Het kan moeilijk zijn om tijdens het sporten wat te eten, maar isotone sportdrankjes hebben hetzelfde effect als het eten van bijvoorbeeld een banaan (Voedingscentrum, 2020). Bovendien zal een isotone sportdrank het lichaam sneller hydrateren dan water (Van der Mark, 2018).

Voorbeelden van voeding met veel koolhydraten

Eten/drinken	kcal	koolhydraten per 100 gram	energie*
Isotone drank	22	3	12
Banaan	152	33	132
Combino Farfalle pasta	350	70,5	282
Carboloader (speciale sportvoeding)	380	93,2	372,8

(USDA, 2020; Calorielijst, 2020; Sportvoeding, 2020)

* De hoeveelheid energie in de laatste tabel geeft het energieniveau weer op basis van de hoeveelheid koolhydraten die het voedsel bevat.

Volgens medisch socioloog, trainer en schrijver Jeroen van der Mark (2018) moet u de hoeveelheden koolhydraten anders consumeren afhankelijk van de lengte en kracht van uw fysieke inspanning en het lichaamstype. Desalniettemin publiceerde Jeroen van der Mark (2018) gemiddelde cijfers om een indicatie te geven hoeveel calorie inname nodig kan zijn, afhankelijk van de duur van de oefening. Deze cijfers dienen uitsluitend als richtlijn te worden genomen.

Tijdsduur	Hoeveelheid koolhydraten die u per uur moet consumeren tijdens het sporten
1-2 uur	30 g
> 2-3 uur	60 g
> 3 uur	90 g

Welk voedsel kan het beste in uw voeding worden geïntegreerd

Op de volgende pagina is een overzicht van ingrediënten gegeven. De groen gemarkeerde velden zijn volgens Dr. Despeghel (zoals geciteerd in Focus, 2020) en de Wereldgezondheidsorganisatie (2020) ondersteunend. De rode cirkels hebben een negatieve invloed op een gezonde levensstijl. Hieronder zal meer uitgebreide informatie over de positieve en negatieve effecten van de vermelde ingrediënten worden gegeven:

Allereerst is aangekondigd dat mediterrane oliën zoals lijnzaad-, koolzaad- en olijfolie grote voorraden van omega-3-vetten bevatten, die op hun beurt bijdragen aan de gezondheid van uw hart en hersenstofwisseling. Afgezien daarvan werkt omega-3-vet als ontstekingsremmend. Naast deze oliën is het gebruik van volkoren producten in plaats van witte meel sterk aanbevolen, omdat deze meer vitamines, mineralen en vezels bevatten. Bovendien is gemeld dat theeën gemaakt van lavendel en sint-janskruid een motiverend effect hebben en daarom nuttig zijn om melancholie te voorkomen.

Ten tweede wordt aanbevolen om een behoorlijke hoeveelheid groenten en fruit te integreren in uw dagelijkse voedselbereiding. Het wordt aangeraden om twee stuks fruit per dag in te nemen, bij voorkeur vóór 17.00 uur, om stress in uw suikermetabolisme te voorkomen. Citrusvruchten zoals sinaasappels, mandarijnen en grapefruits zijn geweldige opties, evenals bananen en appels. Ook bevroren fruit zoals bessen, ananas en mango's zijn geweldige keuzes, omdat ze nog steeds veel vezels en vitamines bevatten en vaak goedkoper zijn dan de verse versies. Het bevroren fruit kan worden toegevoegd aan sappen, smoothies of pap. Daarnaast wordt geadviseerd om dagelijks 400-500 gram groenten te consumeren. Wortelgroenten zoals wortels, rapen en bieten, maar ook groenten als kool, broccoli en bloemkool vormen een goede keuze, ook vanwege hun niet-bederfelijke eigenschappen. Optioneel kunt u uw dagelijkse dosis groenten en fruit ook verwerken tot een smoothie met behulp van een sapcentrifuge.

Ten derde is het raadzaam peulvruchten toe te voegen, zoals erwten, bonen, linzen en een handjevol noten, zoals amandelen, aan uw dagelijkse maaltijden, omdat ze een geweldige bron van plantaardige eiwitten, vezels, vitamines en mineralen bieden. Deze zijn vrij veelzijdig en daardoor te gebruiken voor diverse gerechten zoals stoofschotels, soepen, spreads en salades.

Ten vierde wordt aanbevolen om een matige hoeveelheid vis en eieren in te nemen. Helaas is vis tegenwoordig vaak besmet en daarom wordt het aangeraden er voorzichtig mee te zijn (Focus, 2020). Hoewel, tonijn in blik, sardines en andere vis zijn goede bronnen van eiwitten en gezonde vetten. Deze kunnen gebruikt worden in combinatie met salades, pasta of volkorenbrood. Kies indien mogelijk vis in blik in plaats van olie of pekel. Bovendien mag u niet meer dan één ei per dag eten omdat het 280 mg cholesterol bevat. De aanbeveling is iets minder dan 300 mg cholesterol per dag. Eieren zijn echter ook een geweldige bron van eiwitten (Fit for fun, 2018).

Bovendien moet u de consumptie van zuivelproducten, zoals yoghurt, minimaliseren. Vooral gezoete zuivelproducten, maar ook kwark en melk bevatten veel omega-6 vet. Een groot deel van dit vet kan primair leiden tot ontstekingen. Een voorbeeld van deze ontstekingen is mogelijk te zien in uw huid of vilt in uw spieren en gewrichten. Het kan ook bloedstolling veroorzaken en uw bloedvaten vernauwen. Houd daar rekening mee, echter kan dit alleen gebeuren bij overmatige inname van omega-6-vetten in vergelijking met omega-3-vetten. Dus nogmaals, variatie in uw dieet is de sleutel (brief van Harvard Health, 2009).

Daarnaast wordt geadviseerd om de consumptie van vlees zoveel mogelijk te vermijden, vooral van rood vlees zoals rundvlees, lamsvlees, geit en worst. Mensen die bijna dagelijks rood vlees en worst eten, hebben een hogere risico om ziek te worden met betrekking tot darmkanker. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (2020) is het risico op darmkanker 17% hoger per 100 gram rood vlees. Daarnaast raadt de organisatie aan om niet meer dan 300 gram rood vlees per week te eten. Suiker, zoete dranken en vooral alcohol moeten ook worden vermeden. Alcohol beïnvloedt het immuunsysteem en uw fysieke prestaties negatief (Focus, 2020).

In bijlage II vindt u verschillende recept ideeën wat betreft een geschikte voeding

Voedingsmiddelen die u in uw voeding op zou moeten nemen



Sportkleding

Wat te dragen om u tijdens uw individuele training te ondersteunen

Wanneer u de juiste sportkleding moet kiezen voor uw training, is het zeer belangrijk om de pasvorm en het materiaal waarvan het gemaakt is in acht te nemen, aangezien ze beide een effect op uw sportprestatie hebben. Er zijn meerdere materialen waar uit u kunt kiezen, en ze hebben allemaal hun eigen sterktes en zwaktes. Daarom, zijn de verschillende materialen voor verschillende situaties geschikt. De meest voorkomende materialen in de sportkledingindustrie zijn katoen, nylon en polyester. Hieronder zult u een uitgebreide informatie vinden over de eigenschappen van deze materialen en de juiste pasvorm voor uw individuele training. Een overzicht van de materialen voor sportkleding die hieronder worden beschreven, kunt u vinden in bijlage III.

Welke materialen wanneer te dragen

Katoen

De meeste mensen bezitten een paar katoen basic T-shirts en dit is niet zonder reden. Katoenen T-shirts zijn bekend om hun comfortabele gevoel, duurzaamheid en hun ademend vermogen. Katoen irriteert uw huid niet en zal uw beweging niet belemmeren (Peterman, n.d.).

Een belangrijk aspect om in acht te nemen wanneer u voor sportkleding koopt, is de thermoregulatie van het materiaal. Dit betekent op wat voor een manier het materiaal uw lichaam helpt met de regulatie van de temperatuur. Het lichaam gaat zweten om zo zijn temperatuur te reguleren, katoen vangt het zweet met gemak op. Maar, katoen neemt het zweet dusdanig op, maar laat het zweet niet snel verdampen (Feiereisen, 2017). Wanneer u tijdens het trainen heel erg aan het zweten bent, zal het katoenen T-shirt vol komen te zitten met zweet. Dit zal zeer oncomfortabel zijn en zal het lichaam te snel laten afkoelen wanneer u buiten aan het sporten bent. Als u een zware en intensieve training volgt, waarbij u veel zweet, willen wij u sportkleding aanbevelen dat uw lichaam helpt het zweet snel te verdampen. Een katoenen T-shirt heeft deze eigenschap helaas niet. Wanneer u van plan bent matige trainingen te doen, kan een katoenen T-shirt goed zijn.

Polyester

Een populair materiaal voor sportkleding is polyester. De hoge sterkte en de duurzaamheid zijn een van de redenen waarom polyester vaak gebruikt wordt in de sportkledingindustrie. Polyester heeft hygroscopische eigenschappen, en dat betekent dat de sterkte van het materiaal in een natte toestand hetzelfde blijft als de sterkte van het materiaal in een droge toestand. Dit betekent weer dat een T-shirt gemaakt van polyester, zijn sterkte niet verliest tijdens het sporten. Daarnaast, bevat polyester een hoge elasticiteit waardoor een T-shirt verschillende bewegingen kan weerstaan. Vanwege de hoge treksterkte, zal een polyester kledingstuk niet kreukelen en behoudt daardoor zijn vorm na het wassen. Polyester is hydrofoob, dit betekent dat het geen vocht op zal nemen. Tijdens het sporten, zal polyester geen zweet opnemen en zal het kledingstuk niet aan uw lichaam plakken. Omdat polyester geen zweet opneemt, zal het zweet sneller verdampt worden en helpt het lichaam met de temperatuurregulatie. Dit heet "vochtafvoering". Meer informatie kan gevonden worden onder het kopje bamboe op de rechter bladzijde (Palmgear, n.d.). Een minder goede eigenschap van polyester is dat het materiaal niet zo zacht aanvoelt in vergelijking met katoen, bamboe etc. Wij adviseren een polyester kledingstuk wanneer u matig tot veel sport. Bij intensieve trainingen adviseren wij een nylon kledingstuk, omdat nylon het zweet beter verdampt.

Nylon

Nylon is een gebruikelijke synthetisch materiaal die gebruikt wordt voor sportkleding. In vergelijking met polyester is nylon veel sterker en is beter bestand tegen slijtage. Net zoals polyester, is nylon ook hydrofoob en absorbeert dus bijna geen tot geen vocht. Uw zweet zal niet worden opgenomen in het kledingstuk, dus het kledingstuk zal niet aan uw lichaam plakken. Met een speciale behandeling, kan het vermogen van de "vocht-afvoering" en het verdampen verbeterd worden. Nylon telt onder duurzaam, aangezien het lang mee gaat (Feiereisen, 2017). Onthoudt wel dat nylon geen isolerende eigenschappen heeft en uw lichaam niet warm zal houden. Daardoor is nylon zeer ongeschikt om te gebruiken bij koude temperaturen. Het is daarentegen wel geschikt om te gebruiken bij warmere temperaturen, omdat nylon vaak koud blijft wanneer vocht aanwezig is zoals de verdamping van het zweet.

Nylon was eerst eigenlijk gemaakt als een alternatief voor zijde. De eigenschappen van nylon zijn dus bijvoorbeeld: een zacht gevoel en flexibel. Hierdoor is het ook zeer comfortabel om te dragen (Norwaygeographical, n.d.). Wij adviseren een nylon kledingstuk wanneer u matig tot intens sport, bij normale en warme temperaturen omdat het snel droogt.

Bamboe

Bamboe is wat minder bekend bij de sportkledingindustrie, maar heeft zeer goede eigenschappen. Een kledingstuk gemaakt van bamboe zal u een comfortabel gevoel geven en houdt uw lichaam koel tijdens het sporten. Dit komt doordat bamboe de eigenschap "vochtafvoering" heeft (Feiereisen, 2017). Deze eigenschappen ontstaan doordat bamboe vezels het zweet opnemen en dan snel het zweet weg halen van het lichaam en naar de buitenkant van de stof voeren, waarna het zweet verdampt wordt (Valdez, 2018). Dit heeft als voordeel dat het lichaam op een acceptabele temperatuur blijft en het kledingstuk droog blijft.

Bovendien, bamboe gebruikt maar 1/3 van het water dat katoen nodig heeft om te groeien en tijdens de productie worden er bijna geen pesticiden gebruikt. Alhoewel, men moet niet vergeten dat het proces van bamboe naar fijne bamboe vezels wel schadelijk is voor het milieu (Feiereisen, 2017). Samengevat, sportkleding gemaakt van bamboe is minder bekend maar is desondanks een goede alternatief voor de gebruikelijke materialen. Bamboe is het enige natuurlijk materiaal dat over de eigenschap "vochtafvoering" beschikt. Het is dus zeer interessant voor u om een kledingstuk gemaakt van bamboe toe te voegen aan uw inventaris. Het is dan wel een stuk duurder, maar het is een goede investering om uit te proberen.

Nike, Adidas, Dri-Fit en Climacool

Vaak denken mensen bij sportkleding meteen aan grote bedrijven zoals Nike en Adidas. Ze zijn in de sportkledingindustrie niet alleen bekend door hun naam, maar ook omdat zij innovatieve vezels gebruiken in hun sportkleding. Dit doen zij, om de drager te helpen zijn of haar optimale prestatie te behalen tijdens het trainen. De lichaamstemperatuur mag tijdens het sporten niet te veel stijgen. Daarom is thermoregulatie belangrijk, wat bereikt kan worden door "vocht afvoerende" stoffen. Tijdens het onderzoeken, zijn wij erachter gekomen dat mensen die een normale katoenen T-shirt dragen, een hogere lichaamstemperatuur hadden dan mensen die synthetische kledingstukken die over "vochtafvoering" beschikken droegen (de Sousa, Cheatham, & Wittbrodt, 2014).

Nike heeft een technologie gecreëerd, namelijk Dri-Fit. Ook Adidas heeft een technologie ontwikkeld, Climacool. Kledingstukken die gemaakt zijn met deze technieken hebben allemaal het doel, atleten de beste condities te geven tijdens het sporten. Hierbij maken zij ook gebruik van "vochtvoering" en het ademend vermogen. Het verschil met de gebruikelijke stoffen en deze stoffen, is dat deze compleet innovatief en gefocust zijn om zo veel mogelijk vocht af te voeren en lucht door te laten.

Deze hoge kwaliteit eigenschappen kunnen gecreëerd worden door het gebruik van bijvoorbeeld microvezels (Jones, 2013). Bij zo'n kledingstuk, zullen een paar delen een betere ademend vermogen hebben dan andere delen. Dit heet "body mapping" (Hochswender, 2010).

Wanneer u hoge prestaties wilt bereiken en niet regulier sport, dan adviseren wij definitief sportkleding van merken die gebruik van deze innovatieve technieken. Maar wanneer u voor matig tot normaal sport, zouden wij deze producten niet per se adviseren. Onthoud, dat deze technieken hun focus leggen op de optimale prestatie condities en zijn daardoor niet altijd de meest duurzame stoffen tijdens de productie en materialen.

De juiste pasvorm

Naast materialen is het ook zeer belangrijk om de pasvorm van een kledingstuk in acht te nemen. De juiste pasvorm is zeer belangrijk. De meeste professionele atleten kiezen sportkleding uit die de comfort en de bloedcirculatie bevordert. De juiste pasvorm ondersteunt en versterkt uw spieren en behoudt uw houding. Door de bevordering van de bloedcirculatie, neemt de zuurstof toe in uw spieren en wordt uw lichaamstemperatuur verbeterd. Op het moment dat u de verkeerde pasvorm draagt, kan dit voor pijnlijke blaasjes zorgen (Piranhasportsweat, n.d.).



Figuur 6 - De juiste pasvorm

Hieronder vindt u enkele nuttige informatie:

- Horizontale vouwen: als u horizontale vouwen ziet op uw kledingstuk, dan is of uw kledingstuk te lang of te strak. Lange en losse vouwen laten weten dat het kledingstuk te lang is. Strakke en dichte vouwen laten zien dat uw kledingstuk te strak om uw lichaam zit.
- Verticale vouwen: als uw kledingstuk verticale vouwen laat zien, betekent het dat uw kledingstuk te los of te kort is. Strakke en dichte vouwen laten zien dat het kledingstuk te kort is. Losse en lange vouwen laten zien dat het kledingstuk te los is.
- Diagonale vouwen: wanneer een kledingstuk diagonale vouwen heeft, betekent het dat er geen gemak is. Hierdoor kunnen knelpunten ontstaan die de prestatie en de bewegingsvrijheid verminderen. Losse en lange vouwen betekenen dat het gedeelte boven de vouwen te los is.

Samengevat, dit zijn factoren die u in acht zou moeten nemen op het moment dat u de perfecte sportkleding zoekt met de juiste pasvorm. Onthoud, dat u kunt sporten in alle soorten kleding en materialen, maar er zijn opties die uw training efficiënter maken.

Bibliografie

BasicFit. (2018). Het belang van drinken tijdens het sporten. Opgehaald op 31 maart, 2020, van: <https://www.basic-fit.com/nl-nl/blog/het-belang-van-drinken-tijdens-het-sporten>

Calorielijst.nl (2020). Calorieën pannenkoek. Opgehaald op 31 maart, 2020, van: <http://www.calorielijst.nl/product/?calorie=5523>

de Sousa, J., Cheatham, C., & Wittbrodt, M. (2014). The effects of a moisture-wicking fabric shirt on the physiological and perceptual responses during acute exercise in the heat. *Applied Ergonomics*, 1447-1453.

Die Bundesregierung (2020, March 13) Opgehaald op 27 maart, 2020, van: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/was-bei-haueslicher-quarantaene-wichtig-ist-1730314>

Feiereisen, S. (2017, March 9). The Pros (and Cons) of Each Type of Activewear Fabric. Opgehaald van: <https://www.cheatsheet.com/gear-style/pros-cons-activewear-fabric.html/>

Fit for fun. (2018). Wie viele Eier darf man pro Tag essen? Opgehaald op 30 maart, 2020. Van: <https://www.fitforfun.de/wissen/wie-viele-eier-darf-man-pro-tag-essen-248128.html>

Focus. (2020, March 27) Fitness-Experte über Quarantäne: "Mit richtigem Workout ist man danach leistungsfähiger". Opgehaald op 29 maart, 2020 van: https://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/sport-ernaehrung-tipps-vom-experten-so-bleibst-du-in-der-corona-quarantaene-gesund-und-fit_id_11810727.html

Fysiotherapie Hazenkamp. (September 6, 2018). Evenwichtsoefeningen. Opgehaald op 27 maart, 2020, van: <https://fysiotherapiehazenkamp.nl/nieuws/evenwichtsoefeningen/>

Goldhill, O. (2020, March 15). Quarantine has a serious impact on mental health. Here's how to support yourself and others. Opgehaald op 27 maart, 2020 van: <https://qz.com/1818798/coronavirus-quarantine-has-serious-mental-health-implications/>

Harvard Health letter. (2009). No need to avoid healthy omega-6. Opgehaald op 20 april, 2020 van: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/no-need-to-avoid-healthy-omega-6-fats

Hawryluck, L.; Gold, W.L.; Robinson, S.; Pogorski, S.; Galea S. & StyraR. (2004) SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis.* 10(7):1206-12. DOI: 10.3201/eid1007.030703

Hochswender, W. (2010, Maart 17). Fashion 3D how climacool works. Opgehaald van: <https://www.golf.com/equipment/fashion-3-d-how-climacool-works>

Jones, R. (2013, Augustus 2). Know your tech nike dri fit. Opgehaald van: <https://www.complex.com/sneakers/2013/08/know-your-tech-nike-dri-fit>

Kenniscentrum Sport & Bewegen. (March 18, 2016). Waarom niet bewegen slecht is voor de gezondheid. Opgehaald op 21 maart, 2020, van: <https://www.allesoversport.nl/artikel/waarom-niet-bewegen-slecht-is-voor-de-gezondheid/>

Norwaygeographical. (sd). Norwaygeographical polyamide nylon vs polyester. Opgehaald van: <https://norwaygeographical.com/polyamide-nylon-vs-polyester/#polyamide>

NU.nl. (2017). Professor Scherder: zitten is het nieuwe roken. Opgehaald op 31 maart, 2020, van: <https://www.nu.nl/advertorial/advertorial-onvz-/4255929/professor-scherder-zitten-nieuwe-roken.html>

Palmgear. (n.d.). Palmgear why is sportswear made of polyester. Opgehaald van: <https://www.palmgear.com/why-is-sportswear-made-of-polyester/>

Peterman, W. (n.d.). Advantages of cotton clothing. Opgehaald van: <https://www.livestrong.com/article/59826-advantages-cotton-clothing/>

Pippig, U. (2020, March 28). Körperliche und mentale Fitness ist gerade jetzt so wichtig. Opgehaald op 15 april, 2020 van: https://www.welt.de/sport/fitness/article206808071/Coronavirus-Koerperliche-und-mentale-Fitness-ist-gerade-jetzt-so-wichtig.html?fbclid=IwAR3I9e66leQ50bM6fv-DhNnnHolUpMulhQAwH0kKsPH2N_WMX_6liyxOG-U

Piranhasportswear. (n.d.). Piranhasportswear the importance of right running clothes. Opgehaald van: <https://www.piranhasportswear.com/blogs/play-with-piranha/the-importance-of-right-running-clothes>

Schoeber, M., Roex, S., & van der Voort, R. (2017). Voedingshandleiding. In *My shredded lifestyle* (1st edition, p. 61). Nijmegen, Nederland: 365Publisherz.

USDA. (2020). Fooddata results. Opgehaald op 31 maart, 2020 van: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/?query=ndbNumber:9040>

Valdez, J. (2018, May 23). Amazing bamboo moisture wicking. Opgehaald van: <https://www.thebamboofactory.com/blogs/news/amazing-bamboo-moisture-wicking>

Van der Mark, J. (2018). Sportdrink: de belangrijkste informatie. Opgehaald op 31 maart, 2020 van: <https://www.fit.nl/voeding/sportdrink>

Voedingscentrum. (2020). Hoeveel calorieën heb ik nodig? Opgehaald op 28 maart, 2020 van: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-calorie-n-heb-ik-nodig.aspx>

Voedingscentrum. (2020). Is vegetarisch eten ongezond als je veel sport? Opgehaald op 31 maart, 2020 van: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-bij-sport-en-beweging/eten-en-drinken-bij-conditietraining-en-duursport.aspx?query=marathon>

Voedingscentrum. (2020). Energie (calories). Opgehaald op 28 maart, 2020 van: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/energie.aspx>

Voedingscentrum. (2020). Eten en drinken bij conditietraining en duursport. Opgehaald op 28 maart, 2020 van: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-bij-sport-en-beweging/eten-en-drinken-bij-conditietraining-en-duursport.aspx?query=marathon>

Voedingscentrum. (n.d.) Verzaaidigd vet. Opgehaald op 20 april, 2020 van: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzaaidigd-vet.aspx>

World Health Organization. (2020). Food and nutrition during self-quarantine. Opgehaald op 30 maart, 2020 van: www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covdfid-1fds9/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine#food-buys

ZO BLIJF JE THUIS FIT EN GEZOND!

Door de huidige omstandigheden met COVID-19, zijn mensen wereldwijd genoodzaakt thuis te blijven. Maar wat zijn de negatieve effecten van weinig beweging? En hoe zorgen we ervoor ook thuis gezond te blijven?

Negatieve gezondheids effecten van inactiviteit

Hoeveel uur spendeert u per dag zittend? Endocrinoloog Dr. James Levine, heeft onderzoek gedaan naar de negatieve effecten van wat hij noemt 'the sitting disease'. Meer dan elf uur per dag zitten, wordt als dodelijk gezien. Dr. Levine beweert ook dat zitten het "nieuwe roken" is.

Wanneer men meer dan vier uur per dag zit, kunnen de volgende negatieve gezondheid effecten optreden:

- Een overvloed van vet in de lever
- Obesitas
- Diabetes mellitus, Typ II
- Hart- en vaatziekten
- Zwakke botten, door het verlies van de botdichtheid
- Verhoogd risico op valincidenten
- Verstijfing

Wat kunt u doen om thuis actief te blijven?

Dagelijks bewegen kan bovenstaande negatieve gezondheid effecten voorkomen. Probeer minstens een half uur per dag te bewegen. Wanneer u langer dan een half uur kan bewegen, ga hier dan voor! Ga bijvoorbeeld voor een wandeling of doe een aantal oefeningen thuis. Conditie gerelateerde oefeningen kunnen uw immuunsysteem een boost geven, terwijl kracht oefeningen het vrijgeven van twee hormonen stimuleert. Deze hormonen werken als antidepressiva en stress vermindering.

Hieronder volgen een paar oefeningen die u kan uitvoeren om fit te blijven:

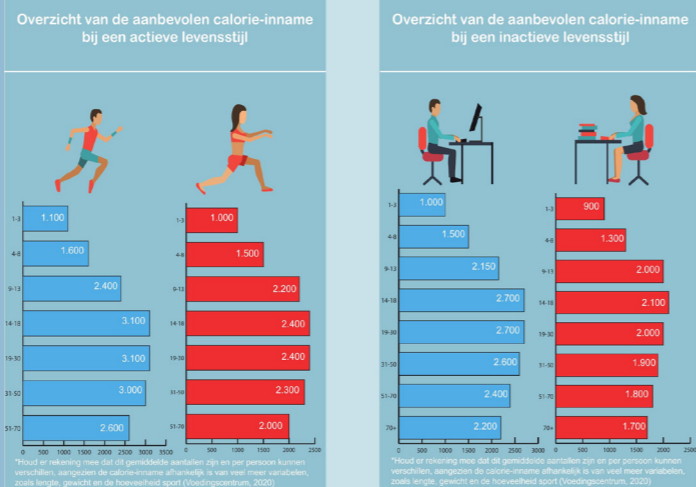
Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven

Jeugd 4 tot 16 jaar	Volwassenen en ouderen
 1 uur per dag matig intensief bewegen <small>Matig intensief is wanneer je ademhaling sneller wordt</small>	 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten <small>Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen</small>
 2,5 uur per week matig intensief bewegen <small>Verspreid het bewegen over meerdere dagen</small>	 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten <small>Voor ouderen in combinatie met balans oefeningen</small>

De juiste voeding

Een van de belangrijkste aspecten binnen voeding, is goede hydratatie. Drink, wanneer mogelijk, tenminste anderhalf liter water per dag. Echter heeft een lichaam ook energie (ook wel bekend als calorieën) nodig om te kunnen bewegen. Er zijn verschillende voedingsstoffen die energie bevatten. Je hebt bijvoorbeeld vet, eiwitten, koolhydraten, alcohol en vezels. 1 gram vet bevat 9 calorieën (kcal). 1 gram eiwit bevat 4 kcal. 1 gram koolhydraat bevat ook 4 kcal.

Volgens Dr. Dr. Despeghele (sport onderzoeker en auteur) en de wereldgezondheid organisatie zijn er twee soorten voedingsmiddelen die het belangrijkste en het gezondst zijn. We praten dan over mediterrane olie zoals, lijnzaad, koolzaad en olijfolie, gezien deze alle drie omega-3 bevatten. En over volkoren producten, die over het algemeen meer vezels, vitamines en mineralen bevatten dan tarwebloem. Tevens, wordt het aanbevolen om 2 stuks fruit en 400-500 gram groenten per dag te eten. Deze bovenstaand benoemde producten worden opgevolgd door vis en eieren in de vierde categorie. Melkproducten worden in categorie vijf benoemd, gevolgd door vlees. Van deze producten wordt aanbevolen om deze te vermijden.



De juiste sportkleding

Wanneer u voor een gemiddelde workout gaat, raden wij katoen aan. Wanneer u voor een normale tot moeilijke workout gaat, adviseren wij om polyester te dragen. Als u in warm weer gaat sporten, raden wij nylon aan, gezien deze stof erg comfortabel is en tevens snel droogt. Nylon is tevens voor elke soort workout geschikt. Wanneer u voor een workout gaat, waarin u het beste uit uw zelf wilt halen, kunt u het beste gebruik maken van sportkleding dat is gemaakt met innovatieve technologie. Denk hierbij aan de Nike Dri-FIT en Adidas Climacool sport collectie. U kunt ook gaan sporten in sportkleding gemaakt van bamboe. Echter is dit niet goedkoop, hierdoor bevelen wij het aan als product wat je eens kan proberen, gezien het zeker speciale vermogens heeft voor een natuurlijk product.



Groene erwten stoofpot

Wat heb je nodig?

- 1 teentje knoflook
- 2 rijpe tomaten
- 1 wortel
- olijfolie
- 5 gr gedroogde koriander
- 200 gr groene erwten
- 400 gr zwarte bonen
- een handje gesneden zoete paprika
- 4 eieren (optioneel)

Hoe te maken

1. Vil en snipper de tomaat, pers de knoflook fijn en snijd de wortel in dunne plakjes.
2. Voeg een druppel olie toe in een steelpan en bak de tomaten en knoflook aan; voeg 1 bosje gehakte koriander en de wortel toe en kook tot ze zacht zijn.
3. Voeg de erwten en zwarte bonen toe aan de pan, samen met 1 kopje water en breng op smaak met paprikapoeder en gedroogde basilicum. Dek af met een deksel en laat 8 minuten koken.
4. Voeg de eieren toe, als u ervoor kiest om ze te gebruiken, en laat ze nog ongeveer 10-15 minuten koken.
5. Voeg de resterende gehakte koriander toe, als u deze gebruikt. U kunt dit serveren met rijst en salade.

Pasta met groenten en tonijn in blik



Wat heb je nodig?

- 400 gr pasta
- 50 ml olijf olie
- 200 gr broccoli
- 150 gr uien
- 30 gr knoflook
- 80 gr selderij (optioneel)
- 10 gr gedroogde tijm (optioneel)
- 200 gr wortels
- 150 gr tomaten
- 300 gr tonijn in blik
- specerijen en peper
- Soya saus (optioneel)
- 5 gr gedroogde basilicum (optioneel)

Hoe te maken

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Probeer overmatig koken te vermijden, om de voedingseigenschappen en de textuur van de pasta te behouden. Koel de pasta af onder stromend water, besprenkel het met wat olie en zet het opzij.
2. Kook de broccoli in kokend water gedurende 8 minuten (of 10 minuten voor bevroren broccoli), giet af en zet opzij.
3. Fruit ondertussen de ui, knoflook en selderij met een beetje olie gedurende 5-8 minuten op een matig vuur. Voeg de gedroogde tijm en wortel toe en kook nog eens 5 minuten op een matig vuur. Voeg vervolgens de tomaat en de tonijn toe. Roer de saus om en laat het nog 10 minuten koken. Proef en verfijn de smaken met kruiden en specerijen, indien nodig.
4. Voeg de pasta en broccoli toe aan de saus en roer tot het heet is. Breng op smaak met een kleine hoeveelheid natriumarme sojasaus indien gewenst en serveer met fijngehakte basilicum.



burger van kikkererwten en champignons

Wat heb je nodig?

- 80 gr uien
- 80 gr champignons,
- 20 gr knoflook
- olijfolie
- 3 gr gedroogde peterselie
- 10 gr mosterd
- 2 hele eieren
- 30 gr broodkruimels

Hoe te maken

1. Bak in een koekenpan de champignons, ui en knoflook in een kleine hoeveelheid olie. Breng op smaak met een kleine hoeveelheid zout en verwarm of kook tot de champignons mals zijn en water verliezen.
2. Meng de kikkererwten in een keukenmachine of blender tot een pasta.
3. Voeg de bereide champignons, peterselie, mosterd toe en meng opnieuw.
4. Voeg beetje bij beetje de vlaszaden, bloem of eieren toe en meng opnieuw, totdat de ingrediënten zich goed binden en gemakkelijk kunnen worden gevormd.
5. Voeg peper naar smaak toe.
6. Vorm het mengsel in bolletjes, bedek ze met paneermeel en maak ze plat zodat er pasteitjes ontstaan.
7. Verwarm de oven voor op 200 °C en plaats de pasteitjes in een met perkamentpapier beklede bakplaat.
8. Bak ze tot ze aan de buitenkant lichtbruin zijn.
9. Als u de voorkeur geeft aan, of geen toegang heeft tot een oven, kunt u ze in een koekenpan met antiaanbaklaag met een beetje olie koken.
10. U kunt de pasteitjes monteren in een hamburger met volkorenbrood, sla en tomaat, of ze begeleiden met volkoren rijst of gebakken aardappelen en salade of groenten.

Hoe te maken

- Groene thee
- Cascadebloemen
- Rozenbottel
- Kaneel
- Echinacea-kruid
- Citroengras
- Sinaasappelschil

'Good mood tea'



Bijlage III - Overzicht van sportkleding materialen

+		-		
 <p>Katoen</p>	<p>licht en comfortabel</p> <p>Duurzaam</p>	<p>Vochtafstotend</p> <p>Ademend</p>	<p>Vochtregerend</p> <p>Afkoelend koelt het lichaam snel af</p>	<p>✓ Voor dagelijks gebruik</p> <p>✓ Normale training</p> <p>✗ Zware training</p>
<p>✓ Normaal tot zware training</p>	<p>sterk</p> <p>Elastisch</p>	<p>Duurzaam</p> <p>Vochtregerend</p>	<p>Comfortabel</p>	 <p>Polyester</p>
 <p>Nylon</p>	<p>Sterk</p> <p>Licht en comfortabel</p>	<p>Duurzaam</p> <p>Afkoelend</p> <p>Elastisch</p>	<p>Isolerend</p>	<p>✓ Normale tot zware training</p> <p>✓ Bij warm tot heet weer</p> <p>✗ Bij koud weer</p>
<p>✓ Normaal tot zware training</p>	<p>Licht en comfortabel</p> <p>Absorbeert en geeft vocht snel af</p>	<p>Afkoelend</p> <p>Vochtabsorberend</p> <p>Natuurlijke vezels</p>	<p>Duur</p>	 <p>Bamboe</p>
 <p>Dri Fit / Climacool</p>	<p>Innovatieve technologieën</p>	<p>Ademend</p> <p>Vochtregerend</p>	<p>Duur</p>	<p>✓ Licht tot normale training</p> <p>✓ Zware training</p> <p>✓ Voor optimaal resultaat tijdens trainingen</p>