



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

januari 2022



Dit is waarom een tijdelijk dieet zinloos is

Op het juiste gewicht blijven? Veel mensen kiezen voor een dieet en houden dat vol tot ze het gewenste gewicht bereikt hebben. Maar als je daarna terugvalt in dezelfde eetgewoonten, heeft dat geen zin. Het is de bedoeling dat je jouw eetpatroon definitief wijzigt en dit tot in lengte van jaren volhoudt. Het advies luidt dan ook om niet radicaal een heel ander eetpatroon te gaan volgen, maar bepaalde slechte eetgewoonten aan te pakken door bewust te kiezen voor een alternatief.

De eetwissels uit de landelijke campagne van het Voedingscentrum sluit hier goed op aan. Ze sorteren op de lange termijn meer effect dan een dieet, dat meestal slechts tijdelijk is. Door jezelf aan een dieet te onderwerpen, val je weliswaar in de meeste gevallen snel af, maar de valkuil

schuilt in het feit dat je jezelf hiermee in de meeste gevallen te veel ineens ontzegt. Het gevolg is dat je blij bent dat je door die zware periode heen bent gekomen en je al snel weer de neiging krijgt om ongezonde dingen te gaan eten. Een duidelijk indicatie dat we niet goed bezig zijn, is het feit dat

ongeveer de helft van alle Nederlanders probeert om af te vallen, terwijl het percentage mensen met overgewicht nog steeds stijgt.

Probeer bij het afvallen niet te ver door te slaan. Natuurlijk is het goed om bijvoorbeeld meer te gaan sporten, maar als je dat niet gewend was, is het lastiger vol te houden als je de frequentie te ver opvoert. Voor iemand die nooit sport, is het heel goed om voortaan eens in de week naar een sportschool te gaan. Misschien kun je er op termijn zelfs twee keer van maken. Maar als je een paar maanden elke avond gaat, ben je het na verloop van tijd zat en stop je er misschien weer mee. Met eten werkt het precies zo. Vervang eens een portie chips door een handje ongebrande noten. En kies voor volkorenbrood in plaats van witbrood.

Laat eens wat vaker vlees achterwege en neem in plaats daarvan kikkererwten. Het voorkomen van stress is ook belangrijk als je wilt afvallen. Zolang je voortdurend blootgesteld wordt aan stressvolle situaties, werkt je hormoonhuishouding het verliezen van lichaamsgewicht tegen. Je lichaam en geest moeten in balans zijn voor het meest optimale resultaat. Sowieso geldt overigens dat afvallen steeds lastiger wordt, naarmate de leeftijd vordert. Op hogere leeftijd gaat onze stofwisseling minder snel, maar je kunt dit zelf beïnvloeden door voldoende in beweging te blijven. Veel beweging leidt tot een hogere vetverbranding en daarmee voorkom je dat je steeds zwaarder wordt. Breng ook je dagelijks ritme in harmonie door jezelf voldoende nachtrust te geven. Al deze factoren leveren een bijdrage aan een gezond gewicht.

Griepgolf heviger dan in voorgaande twee jaren



Gember: wel of niet gezond?

Minder stoken is eigenlijk best gezond

Wat is het nut van een maandje geen alcohol?

Ook dit jaar hebben weer duizenden mensen deelgenomen aan 'Dry January', de campagne die bewust(er) omgaan met alcohol beoogt. Het idee is simpel: begin het jaar met een maand zonder alcohol. Menigeen vraagt zich echter af wat precies het nut is van een maand geen bier, wijn of sterke drank, als je daarna weer flink gaat innemen. Welnu: dat effect is er wel degelijk. Het gaat namelijk niet in de eerste plaats om de lichamelijke effecten, maar vooral om het besef dat drankgebruik vaak een ingesleten gewoonte is. Wie er nadrukkelijker bij stilstaat hoe veel (en hoe vaak) hij drinkt, laat zijn drankje misschien in de toekomst wat vaker staan.



snel mogelijk af te breken en te lozen. Daar gaat op dat moment alle aandacht naar uit, met als gevolg dat andere processen in het lichaam een ondergeschikte rol krijgen. Dit heeft verregaande consequenties. Het komt er kortgezegd op neer dat voedsel minder goed verteerd wordt, wanneer je tegelijkertijd ook alcohol consumeert. Een wijntje bij het eten is dus helemaal geen goed idee! Bovendien wordt vaak aangemen dat alcohol alleen de lever kan aantasten, omdat dit het orgaan is dat de afbraak van deze stof realiseert. Echter, alcohol komt via de mond eerst in de keel en de slokdarm terecht en kan ook daar al schade aanrichten. Hetzelfde geldt voor de maag en de darmen. Wie overmatig drinkt, loopt een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Maar daar blijft het niet bij. Er zijn meer dan veertig aandoeningen waarbij de consumptie van alcohol mogelijk een rol speelt.

Een goed voorbeeld daarvan is borstkanker. Zelfs wanneer je één glas alcohol per dag drinkt, loop je al een verhoogd risico op die ziekte. En besef hierbij dat één glas wijn per dag wel een hele fles per week is. Bovendien blijft het vaak niet bij dat ene glas. En borstkanker is hier slechts een voorbeeld, want in het algemeen geldt alcoholgebruik sowieso als een risicofactor voor het krijgen van kanker. Daarnaast kent iedereen inmiddels wel de preventiecampagnes waarin hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder ouders van tieners waarschuwt om hun kinderen geen alcohol te laten drinken. Het tast namelijk de hersenen aan, terwijl die bij tieners nog volop in ontwikkeling zijn. Eigenlijk is het opvallend om te constateren dat we alcohol dagelijks in verband brengen met iets feestelijks en gezelligs, terwijl het juist voor zoveel ellende zorgt. Deelname aan een actie als 'Dry January' kan zorgen voor een omslag in ons denken en handelen. Het merendeel van de deelnemers geeft na een maand zonder alcohol aan zich fitter te voelen en ook het verlies van (over)gewicht wordt vaak als positief effect gerapporteerd. Belangrijker is wellicht nog het psychologische effect dat van de campagne uitgaat.

Menigeen verandert door 'Dry January' het gedrag voor langere tijd en laat alcoholhoudende dranken vaker staan.

Nederlanders slaan samen op jaarbasis heel wat alcoholhoudende dranken achterover. Bij elkaar opgeteld komt het neer op ongeveer zeven liter pure alcohol per persoon. Het consumeren van bier draagt voor bijna de helft bij aan dit getal. In een halve eeuw tijd is de alcoholconsumptie in ons land fors gestegen, van 2,6 liter pure alcohol per persoon in 1960 naar 7 liter in 2018. Overigens was er in 1975 en 1980 sprake van een piek met zelfs bijna 9 liter pure alcohol per persoon per jaar, zo blijkt uit cijfers van verslavingsexpert Jellinek. Overigens geven deze cijfers wel een vertekend beeld, omdat niet iedereen even veel drinkt. Ongeveer een kwart van de alcoholgebruikers is verantwoordelijk voor bijna tachtig procent van de totale alcoholconsumptie, terwijl de rest kan worden geschaard onder de matige drinkers.

Wanneer we alcohol innemen, doet ons lichaam er alles aan om deze kwalijke stof zo

Als u weer comfortabel wilt lopen...



Een professionele aanpak van uw voetproblemen

- Deskundig onderzoek met geavanceerde apparatuur en bewegingsonderzoek.
- Enkele tientallen jaren ervaring als fysiotherapeut.
- Voor klachten zoals pijn bij het lopen, plat-/holvoet, hielpijn, teenklachten, knie-/heup- en rugklachten etc.
- D.m.v. steunzolen, schoenadvies en -indien nodig- gerichte oefeningen uw problemen aanpakken.
- Voor elke voetklacht de optimale oplossing op maat.
- Registerpodologie is vrij toegankelijk, verwijzing van de huisarts is niet nodig (contracten met alle verzekeraars).



Podocentrum Castricum

Dorpsstraat 109, 1901 EK
 Rootjes Fysiotherapie - Castricum
www.podocentrumcastricum.nl
info@podocentrumcastricum.nl
 Marco Zaal 06-15661304

Accretio Houdingstherapie

Pijnvrij Bewegen

Houdingstherapie volgens de Egoscue© methode



0619178843

www.accretiobeweegstudio.nl

M. Krophollerlaan 23, Castricum

Vermindering van lichamelijke klachten d.m.v. houdingstherapie voor o.a.:

- Lage rugpijn
- Midden of hoge rugpijn
- Enkel, knie en/of heup klachten
- Nek en schouderklachten
- Plantar fasciitis
- SI gewrichtspijn
- Scoliosis
- Hernia
- Elleboog en polsklachten
- Chronische pijnklachten

Ervaar jij andere klachten?

95% kans dat Accretio houdingstherapie je kan helpen.

De hele maand januari en februari gratis houdingsanalyse.

Gember: wel of niet gezond?

Een kopje verse gemberthee, stukjes gember in je ovenschotel en gembersaus bij de gebakken vis. Er zijn talloze manieren om gember in je dagelijkse eet- en drinkpatroon te verwerken. Maar over gember doen veel geruchten de ronde. Volgens sommigen zou het een geneeskrachtige werking hebben, terwijl anderen je juist waarschuwen voor gember, omdat je er hartklachten van zou kunnen krijgen. Wat is nu precies de waarheid over gember?

Laten we eerst eens kijken naar wat gember precies is. Het antwoord daarop is simpel: het is een wortelknol van de gemberplant. Een stukje puur natuur dus, waarvan men al in de middeleeuwen had ontdekt dat het een goede smaakmaker is voor gerechten. Doordat deze wortelknol een enzym bevat dat in staat is om eiwitten te splitsen, zorgt het er bijvoorbeeld voor dat vlees er malser door wordt. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat veel topchefs gebruik maken van verse gember bij het bereiden van vleesgerechten. In de supermarkt vind je bij de afdeling groenten en fruit de verse wortelknollen. Je kunt er plakjes van snijden en die in een kop heet water leggen, om gemberthee te maken. Je kunt de gember ook raspen voor gebruik in andere gerechten. Ook kun je in de supermarkt gembersiroop en gemberpoeder kopen.

Smaak

Het is lastig om de smaak van gember te omschrijven, omdat het een tamelijk unieke smaak heeft. Voor gember geldt: je houdt ervan of je vindt het vreselijk. Mensen die gember geproefd hebben, omschrijven de smaak als fris, citroenachtig, kruidig en scherp. Die scherpe smaak is te danken aan twee stoffen in de gemberplant, namelijk gingerol en shogaol. Dit zijn de twee belangrijkste bestanddelen van gember. Goed om te weten is dat gingerol een krachtige antioxidant is. Dergelijke stoffen helpen je lichaam

om de zogenoemde vrije radicalen onschadelijk te maken.

Werking van gember

Naar het effect van gember op het menselijk lichaam zijn diverse onderzoeken gedaan. Wetenschappelijk is bewezen dat gember helpt tegen misselijkheid, bijvoorbeeld bij wagenziekte of zwangerschap. Het is wel raadzaam om eerst met je huisarts te overleggen over het gebruik van gember, vooral wanneer je er meer van gebruikt dan gemiddeld. Elke dag een kopje gemberthee kan geen kwaad, maar als het meer dan drie kopjes per dag worden, moet je oppassen. En daarmee komen we bij de keerzijde van de medaille. Wanneer je veel gember gebruikt, kan dat leiden tot hartkloppingen en uitdrogingsverschijnselen. Een te hoge dosis kan er zelfs toe leiden dat je last krijgt van slaperigheid, duizeligheid of verwardheid. Maar eigenlijk geldt voor alles in het leven dat overdaad schaadt. Water is heel gezond voor de mens, maar je kunt een watervergiftiging oplopen als je er veel meer van drinkt dan wordt aanbevolen.



echo-advysio.nl



Fysiotherapie
 Manueeltherapie
 MSU echografie
 Shockwave therapie

Complementaire zorg
 Natuur geneeswijze
 Craniosacraal therapie

Een duidelijke diagnose door echo,- en functieonderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

www.echo-advysio.nl
 Kennemerstraatweg 464 1851 NG
gerbrand@echo-advysio.nl
 tel 06 53106162



Griepgolf heviger dan in voorgaande twee jaren

Regio - Overall is te lezen en te horen dat we in een flinke griepgolf zijn beland. Deze duurt al enige weken en er lijkt nog geen eind aan te komen.

Meer mensen dan de afgelopen twee jaar hebben griepverschijnselen. Dit zou te maken kunnen hebben met de maatregelen die genomen waren om het verspreiden van het coronavirus tegen te gaan. Door geringe contacten tussen mensen was er weinig griep. Maar dat is dit seizoen wel anders, de griep slaat nu hard om ons heen. Onze immuuniteit is in slaap gevallen waarop het lichaam

heftiger gaat reageren op een infectie. Buiten de 'echte griep' met koorts, spierpijn, hoofd/keelpijn en hoesten, doen ook andere lichtweginfecties de ronde met griepachtige verschijnselen. Goed uitzieken is natuurlijk een must, maar houd je restverschijnselen als vermoeidheid, een vol hoofd of blijf je hoesten, dan kan een acupuncturist uitkomst bieden.



www.boshia.nl

Acupunctuur
Shiatsu
Castricum

Voetreflextherapie helpt

Castricum - In het nieuwe jaar van uw klachten af? Voetreflextherapie helpt bij veel klachten. Te denken valt onder meer aan migraine, obstipatie, veel plassen en slapeloosheid.

Heeft u last van stress-klachten? Dan is de antistressbehandeling een goede keuze. Piekeren wordt tot rust gebracht en stress-klachten verminderen of verdwijnen. Heeft u last van vochtophoping (oedeem)? Dan kan lymfedrainage u helpen. Bijvoorbeeld na een operatie waardoor u last blijft houden van vocht. Lymfedrainage is ook preventief als behandeling voor operaties. Klachten die als het ware aangewezen kunnen worden zijn ook goed te behandelen met voetreflextherapie. Zoals nek- en schouderklachten of klachten aan de knie of rug. Wilt u meer weten over voetreflextherapie en de mogelijkheden? Neem dan contact op met voetreflextherapeut Judith Naber. Kijk voor informatie op www.judithnaber.com of bel 06 20650750. De praktijk is aangesloten bij Collectief Alternatief Therapeuten. Bij aanvullende verzekering is (gedeeltelijke) vergoeding mogelijk.



Voetreflextherapeut Judith Naber

vormvitaal.

Weg met die kilo's!

voordelen:

versnelde spieropbouw
lymfedrainage
vetverwijdering middels ultrasound
direct centimeters kwijt



EMS
spieropbouw
Cupping
Endermologie

Wij begrijpen de strijd..

Je goed voelen en er goed uitzien, zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, dat begrijpt iedereen.

Maar niet voor iedereen is dat altijd makkelijk.

Heb je bijvoorbeeld geen zin of tijd om te sporten? Dat snappen wij ook.

Wij hebben inmiddels bijna 7 jaar ervaring in het begeleiden van mensen die alles al wel eens hebben geprobeerd, maar steeds weer terugvielen in het oude patroon

Onze werkwijze met het EMS apparaat is veel intensiever t.o.v. sporten. Daarbij lig je bij ons lekker ontspannen op onze comfortabele behandelbank, terwijl je een boekje ligt te lezen. Tevens kunnen wij, indien gewenst, een passend voedingspatroon met jou opmaken.

Ons team staat voor je klaar, en met 6 vestigingen is er altijd wel eentje in de buurt.

* Aanbieding:

Intake & proefbehandeling voor slechts

€ 49,00

(i.p.v. € 69,00)

Aanbod geldig t/m 7 februari 2023



PS. food & lifestyle

www.vormvitaal.nl
JOUW VORMVITAAL VESTIGING

VormVitaal Limmen
Het Palet 1 a
1906 CJ LIMMEN
limmen@vormvitaal.nl
Bel/app naar 06 8585 2603



Nederlanders besteedden driehonderd miljoen euro aan afslanken

Ruim 2,5 miljoen Nederlanders hebben in 2022 iets ondernomen om af te vallen. In totaal hebben ze daarbij driehonderd miljoen euro aan afslankproducten en -diensten uitgegeven. Van de Nederlanders die een dieet volgen, kiest het grootste deel (25%) voor een koolhydraatarm dieet. Dit blijkt uit de Healthy Lifestyle Monitor, een grootschalig onderzoek van Multiscope onder ruim vijfduizend Nederlanders.

Bijna één op de vijf Nederlanders (18%) heeft het afgelopen jaar iets ondernomen om gewicht te verliezen. Dit komt neer op ruim 2,5 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder. De meeste Nederlanders kiezen voor een dieet (10%), 7% wint professioneel voedingsadvies in, 3% volgt specifiek een afslankprogramma en nog eens 3% gebruikt afslankmiddelen zoals shakes of maaltijden.

Huismerken afslankmiddelen meest gebruikt
Het overgrote deel van het totaal geïnvesteerde bedrag is overigens besteed aan voedingsadvies. Hier werd een omzet van ruim 226 miljoen euro behaald. Op een ruime afstand volgen afslankmiddelen (42 miljoen euro) en afslankprogramma's (32 miljoen euro). Afslankmiddelen van huismerken

worden het meest gebruikt. De top 5 wordt aangevoerd door de huismerken van Etos (35%) en Kruidvat (24%).

Koolhydraatarm dieet vaakst gekozen
Van de Nederlanders die een dieet hebben gevolgd kiest 25% voor een koolhydraatarm dieet. Opvallend is dat een 'eigen ding' op nummer twee staat (17%). Mensen die dit aangeven volgen geen specifiek dieet maar leggen zichzelf wel bepaalde regels op. Bijvoorbeeld dat ze van alles de helft eten of geen zoete tussendoortjes meer nemen. Een caloriearm dieet volgt op de derde plek met 10%. Van de Nederlanders die een dieet volgden, koos 5% voor een keto-dieet. Daarnaast deed 5% aan periodiek vasten en 3% volgde een dieet van Weight Watchers.

Sluit jezelf voldoende af voor de dagelijks stroom aan berichten

Het is wintertijd en juist in deze tijd van het jaar zijn mensen meer vatbaar voor neerslachtigheid. Dat heeft veel te maken met de manier waarop wij ons leven leiden en de hoeveelheid zonlicht waaraan we ons (kunnen) blootstellen.

De derde maandag van januari wordt vaak aangeduid als de meest sombere dag van het jaar, omdat het positieve effect van de feestdagen weer is weggeëbd en de zomer nog ver weg lijkt te zijn. Doordat de nachten lang zijn en de dagen kort, zien we niet veel zonlicht en dat zonlicht helpt juist om ons humeur positief te houden door de aanmaak van vitamine D. Maar er zijn meer factoren bepalend voor een goede gemoedstoestand. Een goede tip: sluit jezelf ten dele af voor de dagelijkse stroom aan berichten. Het wereldnieuws wordt vrijwel dagelijks gedomineerd door schokkende zaken. Doden en gewonden door aanvallen in Oekraïne, moord en doodslag in eigen land, slachtoffers van oplichting en zinloos geweld, we kunnen heel wat zaken opnoemen waarmee we dagelijks in het nieuws worden geconfronteerd. Dankzij internet op onze telefoons zijn we tegenwoordig op ieder moment van de dag in staat om het nieuws tot ons te nemen. Maar dat zorgt er dus ook voor dat we de hele dag door negatieve berichten lezen. Niet echt een goed idee, als je neigt naar depressieve gedachten. Het grote probleem is dat die berichten je denken en doen gaan beïnvloeden. Hoe meer negatieve informatie je tot je neemt, hoe groter de kans is dat je in een vicieuze cirkel terecht komt. Niet alleen vervelende berichten kunnen je gedachten negatief beïnvloeden. Ook positief

nieuws kan voor jou negatief uitpakken. Want wat voor een ander positief is, hoeft dat voor jou nog niet te zijn. Op sociale media plaatsen mensen geregeld allerlei vrolijke foto's van lekkere maaltijden, mooie vakanties en ander leuks. Maar als je het zelf niet zo breed hebt, kun jij niet genieten van die fijne dingen. Dat kan zorgen voor een gevoel van afgunst. Het kan je echter ook een minderwaardig gevoel geven. Waarom lukt iets een ander wel en jou niet? Dat heeft vervolgens weer een negatief effect op je hele functioneren. De oplossing is simpel. Lees niet de hele dag door berichten, maar leid je leven zoals we dat een halve eeuw geleden ook deden. Eens per dag het nieuws lezen is voldoende!



Een gezondere leefstijl met GLI-Castricum



Castricum - Wil je werken aan een gezondere leefstijl maar weet je niet waar je moet beginnen? GLI-Castricum begeleidt mensen naar een gezonder leven.

Het doel is fitter worden, afvallen, lichamelijke klachten verminderen en de kans op (chronische) ziekten verkleinen. GLI-Castricum maakt gebruik van de kracht van het groepsproces met het Cool-programma (Coaching op Leefstijl). Dit is een tweejarig programma waarbij je individuele gesprekken voert en groepsbijeenkomsten bijwoont met de leefstijlcoach. Je leert eigen regie te nemen en werkt in kleine stappen aan een gezondere leefstijl. De resultaten zijn duurzaam en het is makkelijker vol te houden. GLI-Castricum is geschikt voor je als je:

- gemotiveerd bent om aan je leefstijl te werken.
- een BMI van 25 of hoger hebt met een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten, slaapapneu, artrose of een vergrote buikomvang.
- een BMI van 30 of hoger hebt.

Het programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering (geen eigen risico).

Leefstijlcoach GLI-Castricum: Margreet Voebel

Wil je een gezonde leefstijl volhouden?

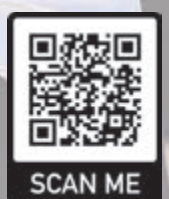
Heb je overgewicht en ben je gemotiveerd om te werken aan een gezonde leefstijl die bij je past? Meld je dan aan voor de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) in Castricum:

- EEN TOTALE LOOPTIJD VAN 24 MAANDEN
- VERGOED VANUIT DE BASISVERZEKERING
- GECERTIFICEERDE LEEFSTIJLCOACHES
- STAP VOOR STAP RICHTING JOUW DOEL
- EEN DUURZAAM RESULTAAT

Plan nu jouw intake.

De individuele gesprekken en groepsessies worden gehouden in:

**Dorpshuis de Kern
Overtoom 15 - Castricum**



Scan de QR-code en neem een kijkje in het volledige traject.

GLI Castricum is onderdeel van



Frieseweg 13
1823CA Alkmaar
072-7210902

www.groupsforbalance.nl
info@groupsforbalance.nl
@groupsforbalance

Informatieavond liposuctie, lipofilling en CoolSculpting

Alkmaar - Bij Qyoutis vind je alle cosmetische specialismen onder een dak. Het team bestaat uit plastisch chirurgen, huidtherapeuten en dermatologen. De dermatologen zijn ook werkzaam bij Centrum Oosterwal, de specialist in huidziekten, waar al ruim 33 jaar met de huid gewerkt wordt. Bij Qyoutis ben je dan ook in goede handen als je een cosmetische behandeling overweegt.

Als je last hebt van overtollig vet, is daar iets aan te doen. Als sporten en diëten niet het gewenste resultaat hebben, kan bij Qyoutis het plaatselijk vet op verschillende manieren definitief verwijderd worden. Je kunt deze vetcellen zelfs gebruiken op andere plekken om rimpels te verzachten of je lippen te vullen.

Tijdens de informatieavond wordt door de dermatoloog, huidtherapeut en plastisch chirurg uitgelegd

welke behandelingen er zijn. Aan bod komen CoolSculpting, verwijderen vet door koeling, liposuctie en lipofilling. Naast de uitleg kun je live meekijken bij een CoolSculpting-behandeling. Uiteraard kun je terecht met al je vragen.

Tijd: 19.00 tot 20.30 uur, locatie: Comeniusstraat 3 in Alkmaar. Toegang is gratis, aanmelden via e-mailadres info@qyoutis.nl of telefoonnummer 072 2034034.



Overtollig vet definitief laten verwijderen bij Qyoutis. Foto: aangeleverd

Informatieavond

Overtollig vet

Dinsdag 7 februari 2023

19.00 - 20.30 uur

Qyoutis
iedereen op z'n mooist

Onze dermatoloog, huidtherapeut en plastisch chirurg vertellen wat je kunt doen met overtollig vet.

- **CoolSculpting**
(verwijderen vetcellen door koeling)
- **Liposuctie**
(chirurgisch verwijderen vetophopingen)
- **Lipofilling**
(inspuiten eigen vetcellen)

Meld je nu aan, het aantal beschikbare plaatsen is beperkt.
info@qyoutis.nl / 072 203 40 34

Locatie
Comeniusstraat 3
1817 MS Alkmaar

centrum oosterwal
medisch specialisten

Minder stoken is eigenlijk best gezond

We kregen de afgelopen maanden massaal het advies om wat minder energie te gebruiken door de verwarming wat lager te zetten. Hoewel veel mensen geneigd zijn om in de wintermaanden de verwarming flink te laten werken, is dat eigenlijk helemaal niet zo gezond. De kans op een zogenoemde thermische schok neemt daardoor namelijk toe.

Ons lichaam is goed in staat zichzelf warm te houden, ook als het in huis wat minder warm is. Je hoeft alleen maar terug te denken aan de situatie in de oertijd om te begrijpen hoe het werkt. Huizen waren er in die tijd niet, mensen leefden in grotten en hielden zichzelf eventueel warm door de huid van een overleden dier om zich heen te wikkelen. Tegenwoordig gebruiken we kleding om ons warm te houden. Tot aan de zeventiende eeuw werden binnenshuis alleen open haarden gebruikt voor wat warmte. Daarna werden andere systemen ontwikkeld, met de centrale verwarming vanaf de negentiende eeuw als nu nog steeds veel gebruikte optie. Omdat buiten de temperatuur in de winter laag is, gaan we dus regelmatig van de warmte binnenshuis naar de koude buitenlucht en omgekeerd. Al bij een temperatuurverschil van tien graden kunnen we een thermische schok ervaren. Je kunt dus beter binnenshuis wat meer kleding dragen en de temperatuur wat lager instellen. Het verschil

met de buitenlucht is dan minder groot en dus heeft je lichaam minder moeite om over te schakelen. Bovendien heeft het nog een ander positief effect. Als het minder warm is, gaat je lichaam dat vanzelf compenseren door de bloedvaten in de huid te vernauwen. Dat is een prima training voor hart en vaten! Veel mensen beseffen ook niet voldoende dat een warme slaapkamer geen goed idee is. Wie de temperatuur binnenshuis centraal regelt, zou eigenlijk de radiator in de slaapkamer uit moeten zetten. Of slechts op een gering vermogen moeten laten draaien. Want in de slaapkamer is een temperatuur van zestien graden ideaal. Is het er warmer, dan zul je meer moeite hebben om in slaap te komen. Dit heeft ermee te maken dat je lichaam sowieso in de nacht moet afkoelen. Bij een hoge slaapkamertemperatuur is die mogelijkheid er niet in voldoende mate. Dit is dan ook de verklaring voor het feit dat veel mensen in een warme zomernacht moeite hebben om te slapen.



Tot ziens, warme groet
Aniek & Judith

Begin het jaar goed, gun jezelf yoga (of een massage)!

Welkom bij onze gezellige yogastudio waar aandacht door kleine groepen voorop staat.

Bij Anandi Yoga laten we je graag kennis maken met de blijheid en vrijheid die yoga je brengt. Vaak denken mensen dat je heel soepel of sterk moet zijn, maar niets is minder waar! Ook als je niet flexibel of sterk bent kun je prima yoga beoefenen.

Bovendien hebben we een gevarieerd aanbod van verschillende yogavormen en ben je vrij om uit te proberen wat bij jou past. Zo is er actievare (pilates)yoga, Yin yoga maar ook **Hormoonyoga** en voor de jongere yogi van 8-12 jaar is er **Kinderyoga** (1 februari om 13.30 uur GRATIS kennismaking les). Bij voldoende aanmeldingen zal ook de Bekkenbodemyoga van start gaan.

Op de website is meer informatie te vinden over de diverse stijlen van yoga en wanneer de lessen zijn. Daarnaast vind je bij ons ook massages, reiki- en Access Bars behandelingen én zijn er regelmatig workshops (29 januari bijvoorbeeld, inschrijven kan nog!) van ons of van anderen. Zo worden er binnenkort cacao ceremonies en ademcirkels georganiseerd.

Ook hierover vind je meer informatie op onze website www.anandiyoga.nl

Heeft u geen tijd om een volledige EHBO cursus te volgen maar wilt u wel weten wat te doen bij voorkomende situaties?

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat.

De volgende cursussen voor EHBO en Kinder EHBO zijn:

- 28 januari • 11 februari • 18 februari • 18 maart
- 22 april • 20 mei • 17 juni • 25 maart • 15 april



Ook organiseren wij o.a.:

- EHBO CURSUS/REANIMATIE/AED
- EHBO KINDEREN
- EHBO bij drank of drugs
- Instructeursopleiding Rode Kruis
- BHV opleidingen en trainingen

SCHALKOORT
Training en Advies

TEL. 06-29437224 • louise@schalkoort.net

