



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk Mode oktober 2023



Maakt geld echt niet gelukkig? En waarom dan?

Steeds meer mensen hebben moeite om in financieel opzicht het hoofd boven water te houden. Volgens het Centraal Planbureau zullen volgend jaar in Nederland ongeveer een miljoen mensen onder de armoedegrens leven.

Die groep bestaat dan voor ongeveer 230.000 mensen uit kinderen. Grofweg kun je stellen dat iemand in Nederland die alleen woont en minder dan 1550 euro per maand te besteden heeft, in armoede leeft. Een oud gezegde leert ons dat geld niet gelukkig maakt. Maar is dat daadwerkelijk zo? Wetenschappers menen juist dat geld wel gelukkig maakt. Maar dat geldt slechts in bepaalde mate. Het heeft allemaal te maken met mindset. Geldstress kan zorgen voor een gedragsverandering. Nu steeds meer mensen met geldstress kampen, zou je denken dat men de financiën strakker in het oog houdt. Dat men nog beter nadenkt over het doen van bepaalde uitgaven. Maar het tegendeel blijkt waar te zijn. Een gebrek aan geld zorgt voor een vorm van stress die onze hersenen anders laat werken. Eigenlijk komt het er kort gezegd op neer dat we juist de dingen doen die we beter niet zouden kunnen doen. Door deze vorm van stress zijn je hersenen minder goed in staat om na te denken over de lange termijn. Normaal gesproken weet je dat het verstandig is om wat geld achter de hand te houden voor noodgevallen. Die wasmachine of koelkast, die het opeens begeeft. Die auto-reparatie, die een stuk duurder uitvalt dan

je had begroot. Kortom, een appeltje voor de dorst, dat je zo nu en dan echt goed kunt gebruiken. Maar doordat we geldstress ervaren, kunnen we ons minder goed op deze zaken focussen. We laten het dus eigenlijk een beetje op zijn beloop. Tegelijkertijd blijken we in deze omstandigheden juist sneller de behoefte te hebben om onszelf op de korte termijn wat extra te verwennen. Noem het maar een troostaankoop. Je wilt jezelf wat minder naar voelen en je financiële zorgen even vergeten. Dat gaat beter als je iets leuks hebt om van te genieten, zoals een nieuw kledingstuk of een nieuw meubel. Dus eigenlijk kiezen we ervoor om geld te gaan uitgeven dat we eigenlijk niet goed kunnen missen.

Je administratie op orde

Minder geld uitgeven heeft voor een groot deel te maken met het weerstaan van verleidingen. Het is belangrijk om goed inzicht te hebben in je eigen bestedingspatroon en in je financiën. Zet daarom eens alles goed op papier. Op de computer kun je met behulp van Excel heel simpel een overzicht maken van je inkomsten en uitgaven. Zo'n overzicht hoeft je niet eens zelf te bedenken, je kunt

een kant-en-klare versie downloaden van het internet, bijvoorbeeld hier. Ook kun je een app als Tellow, You Need a Budget (YNAB) of Spendee gebruiken. Als je jouw financiële administratie alleen maar in je hoofd hebt, zie je vaak dingen over het hoofd. Bij het kopen van die nieuwe jas kijk je immers alleen maar naar het totale beschikbare saldo. Maar daar moet nog van alles van worden betaald. Maak een planning voor de langere termijn, waarbij je precies aangeeft wanneer je wat kunt kopen. Houd altijd rekening met onvoorziene uitgaven. Banken bieden vaak de mogelijkheden om je rekening op te delen in verschillende spaarpotjes. Hierdoor wordt sparen eenvoudiger gemaakt. Als het geld al een bepaald label heeft meegekregen, ben je minder snel geneigd om het voor iets anders te gaan gebruiken. Een ander interessant punt is het herkennen van bepaalde patronen in je gedrag. Heb je iets gekocht? Schrijf dan in een schrift op wat je precies deed. Op welke dag deed je de aankoop? En op welk tijdstip? Hoe waren de weersomstandigheden? Was je alleen of in gezelschap? Beschrijf zo veel mogelijk details over het moment van aankoop. In welke stemming was je? Welke muziek hoorde je? Al dat soort dingen kunnen een rol spelen. Door de situaties over een langere periode met elkaar te vergelijken, ontdek je in welke situaties je sneller geneigd bent om geld uit te geven. Die situaties kun je vervolgens gericht gaan vermijden om geld te besparen.

Wat doet rijkdom met je hersenen?

In eerste instantie lijkt het hebben van geld

een positief effect op onze hersenen te hebben. Immers, als je geld verdient, dan stimuleert dat de afgifte van dopamine, een neurotransmitter die geassocieerd wordt met genot en beloning. Hierdoor kun je gevoelens van tevredenheid en geluk ervaren. De keerzijde is echter dat je steeds meer geld moet verdienen om dezelfde beloningskick te ervaren. In dat opzicht zou je rijkdom kunnen vergelijken met drugs. Maar meer geld kan ook zorgen voor gevoelens van stress en angst. Bijvoorbeeld de angst voor financiële tegenslagen. Je kunt er zelfs depressief van worden. Daarnaast liggen ook gevoelens van jaloezie op de loer. Je gaat jouw eigen (financiële) succes meten met dat van je concurrenten en daardoor ben je eigenlijk niet meer goed in staat om te genieten van je geld. Bovendien komen mensen met veel geld vaak in een sociaal isolement terecht en ook dat is uiteraard niet bevorderlijk voor je mentale welzijn. De bewering dat geld niet gelukkig maakt vindt hier zijn oorsprong. Het omgekeerde is echter ook waar: geen geld maakt vaak ook niet gelukkig, omdat mensen zonder geld vaak niet in staat zijn om optimaal deel te nemen aan de maatschappij. Ze kunnen zich geen vakanties veroorloven, ze eten minder gezond en ze hebben vaak ook minder sociale contacten. Daar kan ook nog een gevoel van schaamte bijkomen en dit alles heeft zijn weerslag op het brein. Zoals bij veel zaken geldt ook hier dat de gulden middenweg wellicht de beste is. Niet met extreme rijkdom, maar met een modaal inkomen ben je waarschijnlijk het snelst gelukkig.

Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam



Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Traplopen is de perfecte manier om in conditie te blijven

Slapeloosheid kan veel verschillende oorzaken hebben

Kun je 's avonds moeilijk in slaap komen? Lig je letterlijk uren te draaien voordat je eindelijk in slaap valt? Of slaap je maar heel kort, om vervolgens bijna elk uur van de klok voorbij te zien gaan? Ben je 's ochtends nog uitgeput? Als dit tenminste tweemaal per week gebeurt, spreken de experts van slapeloosheid. Soms kun je er zelf al heel wat aan doen om dergelijke problemen te voorkomen. Maar dan moet je wel weten wat de oorzaak van jouw slapeloosheid is.

Laten we eerst eens kijken naar het begrip slapen op zich. Wat is slaap precies? Het is de fase waarin we lichaam en geest laten herstellen van de dag en gereed maken voor de volgende dag. We verwerken de indrukken die we hebben opgedaan, we maken nieuwe cellen en afweerstoffen, kortom we laden ons weer goed op voor wat nog komen gaat. Onze slaap bestaat uit een vast patroon, dat de slaapcyclus genoemd wordt. Zo'n cyclus bestaat uit vier stadia, te weten de sluimerfase, de lichte slaap de diepere slaap en de REM-slaap (REM staat voor Rapid Eye Movement). Alles bij elkaar duurt zo'n complete cyclus anderhalf tot twee uur. We maken deze cyclus gemiddeld drie tot vijf keer per nacht door.

Hoe laat en hoe lang moeten we slapen?

Brits onderzoek leert ons dat tussen 22.00 en 23.00 uur de meest ideale tijd is om te gaan slapen. Dit geldt voor volwassenen, kinderen hebben een heel ander slaapritme en slapen ook meer uren per etmaal. Een volwassene slaapt gewoonlijk zeven tot negen uren. De hoeveelheid slaap die je zelf echt nodig hebt, verschilt per persoon. Onvoldoende slaap is niet goed, maar te veel ook niet. Als je 's ochtends lang op bed blijft liggen, kan dat een oorzaak zijn van slapeloosheid. Ritme is heel belangrijk en de slaap moet zo goed mogelijk afgestemd worden op jouw biolo-

gische klok. Maar ja, als je veel naar het buitenland vliegt (jetlag!) of in ploegdienststen werkt, is dat vrijwel niet te doen. Ook daardoor kun je last van slapeloosheid krijgen.

Oorzaken van slapeloosheid

Andere oorzaken van slapeloosheid zijn laat in de avond eten, heel intensief bezig zijn vlak voordat je naar bed gaat, onvoldoende moe zijn (als je 's middags twee uur geslapen hebt, is je lichaam nog niet aan nieuwe slaap toe), roken, alcohol drinken, onvoldoende daglicht op je huid en onvoldoende beweging. Stuk voor stuk zijn dit zaken waarop je zelf grote invloed hebt. Door je leven anders te leven en gezondere keuzes te maken, kun je al heel wat bereiken. Daarnaast kunnen ook psychische klachten, grote zorgen of spanningen tot slapeloosheid leiden. Is voor jou niet duidelijk waar de slapeloosheid door veroorzaakt wordt? Hou dan eens een tijdje een gedetailleerd dagboek bij, waarin je exact noteert wat je zoal doet, wat je eet en drinkt, hoe laat je gaat slapen, enzovoort. Elk detail telt, dus beschrijf alles zo gedetailleerd mogelijk. Bespreek je slaapdagboek met een expert om te mogelijkheden voor een passende oplossing te verkennen. Zo'n oplossing zou acupunctuur kunnen zijn. Veel mensen hebben slapeloosheid succesvol met acupunctuur bestreden.



Bindweefselmassage op basis van LPG endermologie®. Foto: aangeleverd

De perfecte combinatie van behandeling en training

Je lichaam fit en gezond? Dankzij LPG Endermologie® is dit mogelijk! Deze in Frankrijk ontwikkelde techniek geldt als een ware revolutie op het gebied van fitness. Het stimuleert de huid en activeert de slapende cellulaire activiteit weer op natuurlijke wijze, zonder bijwerkingen en geheel pijnloos.

Bindweefselmassage

Last van cellulitis, plaatselijke vetophoping (lipoedeem) of een verslaptte huid? Een bindweefselmassage van LPG Endermologie® doet wonderen! Gun je lichaam deze volledig natuurlijke, non-chirurgische behandeling en ervaar vrijwel direct het verbluffende resultaat. Deze behandeling zorgt er letterlijk voor dat je beter in je vel komt te zitten.

Huber 360 Evolution

De Huber 360 Evolution wordt gezien als een grote doorbraak in de fitnesswereld. Combineer je een korte training op dit fitnessapparaat met de lichaamsbehandeling op basis van LPG endermologie®, dan levert je dit het maximale resultaat op. Kijk op www.aplusclinic.nl of bel/app 06 21554413 voor meer informatie.

In Balance Acupunctuur Castricum

Voor een betere balans in uw leven!

Heeft u lichamelijke en/of geestelijke klachten?

Bel of mail voor een professionele acupunctuurbehandeling* door een gecertificeerde therapeut* naar:
In Balance Acupunctuur Castricum, Oude Schulpweg 3a in Castricum
Telefoonnummer: 06-48765234
Mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com

- * Acupunctuurbehandeling wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering
- * Friso Visser is lid van beroepsvereniging Zhong

Kijk voor meer informatie op de website: www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl

A+CLINIC FITNESS VOOR GEZICHT



Kan uw gezicht na de zomer weer een boost gebruiken?

A+Clinic is gespecialiseerd in natuurlijke schoonheidsbehandelingen door middel van LPG Endermologie.

OKTOBER ACTIE:
GRATIS INTAKE
bij afname kuur

Deze bindweefselmassage voor het gezicht laat de huid weer stralen, het zorgt voor:

- Vermindering van lijntjes
 - Strakkere contouren in het gelaat (denk aan kaaklijn, onderkin en/of nek)
 - Mooie glow in je gezicht
- Kortom Fitness voor je gezicht bij A+Clinic.

Ook bieden wij bindweefselmassages aan voor het lichaam, verminderingen van cellulite, vet, vocht en zorgt voor strakkere contouren.

Alle behandelingen zijn in kuurverband.

Wij luisteren naar uw wensen en passen daar een kuur op aan.

Kijk op onze site voor meer info: www.aplusclinic.nl of bel/app 06-21554413

Burgemeester Mooijstraat 27 • Castricum

Borstprothese & Lingerie Advies

Ruime collectie borstprothesen, beha's zonder beugel en badmode met eerste klas kwaliteit en vormgeving zorgt voor zelfvertrouwen en zekerheid. Elegant, modieus, sport- of basisbeha's, inclusief prothesehoesjes.

Open op afspraak van maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur

Inloopochtend zonder afspraak
iedere eerste vrijdag van de maand
van 9.30-13.00 uur.

Extra inloopdag zaterdag
21 oktober van 10.00-17.00 uur.

Rachel's
BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES

Droogbloem 11a • Castricum
Telefoon 0251-679162/ 06-28646349
info@rab.ela.div.es.nl • www.rab.elsadv.es.nl



Judith Naber

Voetreflextherapie helpt

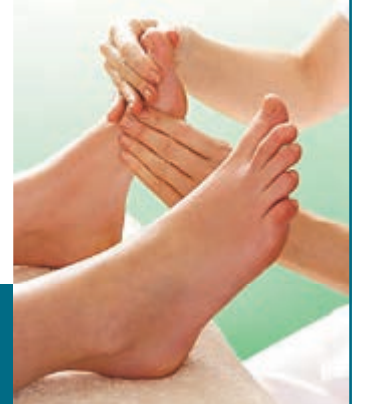
Met voetreflextherapie kunnen zowel lichamelijke als psychische klachten effectief behandeld worden.

Meer informatie of een consult inplannen?

Neem geheel vrijblijvend contact op en ontdek de mogelijkheden!

praktijkjudithnaber@gmail.com

www.judithnaber.com • 06-20650750



Feestelijke opening nieuwe locatie Zorgbalans in Castricum

Dinsdag 10 oktober is aan de Dorpsstraat 88 een nieuwe locatie van Zorgbalans feestelijk geopend. Hier bevindt zich het nieuwe kantoor van het Prettig Thuis team Castricum en Buurteam Castricum. Bovendien is er een ruimte waar groepsactiviteiten voor cliënten worden georganiseerd.

Ouderenzorgorganisatie Zorgbalans helpt mensen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen en op hun eigen manier vorm en inhoud te geven aan hun leven. De organisatie werkt met zogenaamde buurtteams. Samen met de wijkverpleegkundige bekijken cliënten eerst wat zij nog zelf kunnen en met welke zorg de verpleegkundigen en verzorgenden van Zorgbalans kunnen helpen. Van huishoudelijke hulp, wondverzorging en begeleiding bij dementie tot intensieve verpleging. Voor wie intensieve zorg nodig heeft, maar toch liever thuis wil blijven wonen, biedt Zorgbalans Prettig Thuis aan.

Daarmee wordt thuis alle zorg en ondersteuning geboden zoals in een woonzorgcentrum, zodat cliënten veilig en prettig thuis kunnen blijven wonen. In deze nieuwe locatie gaat de organisatie groepsactiviteiten organiseren voor cliënten van Prettig Thuis. Zo gaat men bijvoorbeeld samen met cliënten koken, samen bewegen op muziek en er zijn nog vele andere activiteiten.

Het werkgebied van Zorgbalans loopt van Castricum naar Heemskerk, Beverwijk, IJmuiden, Velsen, Haarlem, Santpoort, Bloemendaal, Heemstede, Bennebroek/Vogelzang en Zandvoort.



Het feestelijke openingsmoment van de nieuwe locatie van Zorgbalans.



"Zorgbalans biedt mij veel kansen"

Word jij er blij van om anderen te helpen? Zoek je een zelfstandige baan in een hecht team waarbij je echt het verschil maakt? Dan is werken bij Zorgbalans iets voor jou!

Wij zijn op zoek naar enthousiaste collega's voor Prettig Thuis (VPT) en de wijkzorg. Als verpleegkundige, verzorgende of helpende kun je zelfs meteen beginnen.

Direct starten of eerst een opleiding

Wij bieden diverse mogelijkheden. Ben je net klaar met je opleiding of heb je eerder al eens als verzorgende of verpleegkundige gewerkt? Dan kun je bij ons snel aan de slag. Nog geen diploma of werkervaring in de zorg? Bij Zorgbalans kun je ook een opleiding volgen waarin je werken en leren combineert.



Meer weten?

Kijk op www.werkenbijzorgbalans.nl voor onze vacatures en opleidingen. Of bel met de afdeling Werving & Selectie via 023 - 891 83 63 of mail naar werken@zorgbalans.nl.

Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is



Voorkomen is beter dan genezen!

Bij TCN tandartsen zijn de professionals het erover eens; periodieke, preventieve zorg is van onschatbare waarde voor uw mondgezondheid. Waarom zou u eigenlijk voor periodieke, preventieve zorg moeten kiezen? Het antwoord is eenvoudig: voorkomen is beter dan genezen!

Vroege detectie van problemen:

Tijdens halfjaarlijkse controles kan de tandarts potentiële problemen in een vroeg stadium identificeren. Dit betekent dat kleine gaatjes, beginnende tandvleesproblemen of andere aandoeningen tijdig kunnen worden behandeld.

Behoud van natuurlijke tanden:

Preventieve zorg helpt u om uw natuurlijke tanden te behouden. Door aandacht te besteden aan tandbederf en tandvleesaandoeningen, kunt u voorkomen dat u tanden verliest en restauratieve behandelingen nodig heeft.

Besparing van kosten:

Voorkomen is niet alleen beter voor uw mondgezondheid, maar ook voor uw portemonnee. Kleine aandoeningen zijn goedkoper en gemakkelijker te behandelen.

Optimale mondhygiëne:

Tijdens preventieafspraken bij de mondhy-

giënist ontvangt u o.a. tips en adviezen over uw mondhygiëne. Dit helpt u om uw tanden en tandvlees thuis beter te onderhouden. Ook wordt tandsteen en tandplak (bacteriën) verwijderd.

Algehele gezondheid:

Een gezonde mond is verbonden met een gezond lichaam. Tandheelkundige problemen kunnen invloed hebben op uw algehele gezondheid, dus het handhaven van een goede mondgezondheid draagt bij aan uw welzijn. Helaas zijn ontstekingen in uw mond vaak eerst pijnloos. Met een periodiek, preventief bezoek, kan dit vaak tijdig worden waargenomen.

Neem daarom vandaag nog contact op met één van de TCN-vestigingen om uw glimlach en gezondheid te beschermen. Zij zijn tevens gespecialiseerd in het behandelen van angstpatiënten; zij bieden o.a. behandelingen met behulp van lachgas en onder narcose aan.

TCN

Kiezen voor kwaliteit

Tandheelkundig Centrum Nederland

WIJ OPENEN MEDIO DECEMBER

ONZE NIEUWE MODERNE PRAKTIJK

BAKKERSPLEINTJE 77

HUIDIGE LOCATIE
CIEWEG 10 BLIJFT
GEOPEND TOT DE
VERHUIZING

Gratis tandenborstel bij inschrijving!
*voorwaarden van toepassing



Ga voor meer informatie naar www.tcn.nl/castricum_actie



Therapeut Karin Leliveld. Foto: aangeleverd

Denk eens aan acupunctuur bij vrouwelijke hormoonproblemen

De meerderheid van de vrouwen in de overgang kent het wel: net als je in gesprek bent met je collega of op een borrel krijg je een opvlieger: het zweet breekt je aan alle kanten uit, je krijgt het ontzettend warm en ondertussen denk je hoe je dit kunt verbergen voor je omgeving.

Een heel vervelende situatie en je bent er ook niet 1, 2, 3 vanaf want de overgang kan een behoorlijke periode in beslag nemen. En als je pech hebt ga je ook nog slecht slapen en krijg je gewrichtsproblemen.

Met acupunctuur kun je op eenvoudige wijze je hormonen reguleren en de vervelende opvliegers onder controle krijgen. Meestal is er na de eerste behandeling al een verbetering te zien. Om een blijvend resultaat te behalen zijn meerdere behandelingen nodig. Met acupunctuur kunnen ook zeer veel

andere cyclus-gerelateerde klachten behandeld worden; denk aan pijn voor de menstruatie, onregelmatige menstruatie, migraines, of verminderde vruchtbaarheid.

Bij Karin Acupunctuur heeft veel ervaring met bovenstaande klachten en kan u goed helpen. Neem gerust vrijblijvend contact op via telefoonnummer 06 47488282 of e-mail naar info@bijkarinacupunctuur.nl. Een kijkje op de website nemen kan natuurlijk ook: www.bijkarinacupunctuur.nl.



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

- Overgang
- Menstratieklachten
- Kinderwens
- Rug-, schouder- of nekkklachten
- Buikkklachten
- Migraine

Bel of mail Karin voor een afspraak

Hogeduin 8 (Nieuw Koningsduin), 1901 ZM Castricum, www.bijkarinacupunctuur.nl
T: 06 47 48 82 82, info@bijkarinacupunctuur.nl

Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Kijk eens wat vaker in de spiegel van de kapper. Het is niet zomaar een tekst, het zijn de woorden waarmee de kappersbranche jarenlang adverteerde om klanten te werven. Maar er zit wel een kern van waarheid in die woorden, want over het algemeen laten we ons kapsel niet voldoende tijdig verzorgen. Onderzoek wijst uit dat we gemiddeld eens in de drie maanden een bezoek aan de kapper brengen. Maar afhankelijk van je haartype zou dat best enkele malen per jaar extra mogen gebeuren. Waarom? Dat leggen we je hieronder uit.

De meest ideale frequentie voor jouw kappersbezoek hangt op de eerste plaats af van het type haar en het kapsel dat je graag wilt hebben. Sommige kapsels hebben nu eenmaal meer verzorging nodig. Kies je bijvoorbeeld voor een pony, dan zul je veel sneller een volgend bezoek aan de kapper moeten inplannen, dan wanneer je geen pony hebt. Ook wanneer je kiest voor een kort kapsel, moet je rekening houden met een regelmatige gang naar de kapsalon. Eens in de vier weken kun je dan als modus aanhouden. Bij langer haar is het prima om zes tot acht weken te wachten met de volgende knipbeurt. En heb je kroeshaar, dan hoef je het haar eigenlijk maar eens per jaar te laten knippen. Daar staat dan wel weer tegenover dat dit haartype tussentijds veel meer verzorging vraagt.

Haardikte

Ook de dikte van het haar speelt een rol. Mensen die halflang haar hebben, maar van nature een dikkere haardos, kunnen twee tot drie maanden wachten voordat ze het opnieuw laten knippen. Heb je daarentegen fijn haar, dan is het aan te bevelen om niet langer dan zes weken te wachten. Ook wanneer je het haar in laagjes laat knippen of wanneer je een bob als kapsel hebt, kun je de termijn van zes weken aanhouden. Heb je een weelderige bos krullen? Dan volstaat het om eens per drie maanden naar de kapper te gaan. Verder is het natuurlijk geheel afhankelijk van je eigen specifieke voorkeuren. Misschien ben je uitgekeken op je kapsel en wil je iets totaal anders? Een nieuw model of een nieuwe kleur? Laat je niets aanpra-

ten en overleg altijd met de kapper welk kapsel bij jou past.

Beschadigd haar

Je hoofdhaar heeft van nature een duidelijke functie. Het beschermt je schedel tegen de brandende zon en het zorgt ervoor dat je de juiste temperatuur in je lichaam kunt vasthouden. Maar ons kapsel heeft het in de loop van ons leven soms zwaar te verduren. We gaan door weer en wind en de weersinvloeden op de kwaliteit van ons haar zijn soms heel goed merkbaar. En wat te denken van het zeezout, als we gaan zwemmen aan het strand? Ook doen we zelf van alles met ons haar, waardoor de kwaliteit aangetast wordt. Kleuringen en het gebruik van hete stylingtools zijn niet bevorderlijk voor een mooi kapsel. Als vuistregel kun je aanhouden dat je bij beschadigd haar het beste elke maand een keer naar de kapper kunt gaan.

Haargroei

De snelheid van onze haargroei wordt afgeremd als we het haar niet voldoende tijd laten knippen. Met andere woorden: door het kappersbezoek uit te stellen, groeit je haar minder snel. Maar tegelijkertijd krijg je wel meer last van dode of gespleten haarpunten. Gemiddeld besteden we op jaarbasis enkele honderden euro's aan kappersbezoeken. Dat komt neer op de prijs van een auto uit de middenklasse, als je de bedragen gedurende je hele leven bij elkaar optelt. Maar daarvoor heb je dan wel een leven lang een goed kapsel. Dat is wel wat waard, toch?



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

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 oktober • 18 november
- 16 december • 6 januari



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

Omega-3 + Foliumzuur + Vitamine B6 en B12

* Vitamine B6 en B12 ondersteunen de leerprestaties en concentratie van je kind.



GEZOND & WEL AKER

Kerkweg 16
1906 AW Limmen
072-5053138



Nu bij ons in de winkel!

Kom je een gratis sample halen?

Kom eens langs, u kunt parkeren voor de deur!



G&W
GEZONDHEIDS
DROG/ST

HOMEOPATHIE
REFORMARTIKELLEN
PARFUMERIE
GLUTENVRIJ
FOTOQUELLE
STOMERIJDOPOT
UPS/PICK-UP POINT



Foto: Shot by M.

Ouderdomswratten: heel normaal en meestal niet verontrustend

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans is dat we te maken krijgen met ouderdomswratten. Dat zijn kleine uitstulpingen van de huid, doorgaans veroorzaakt door een ophoping van oude huidcellen op het huidoppervlak. De wetenschappelijke naam die hieraan gekoppeld is, is seborroische keratose. Daarin onderscheiden we twee klassen: verruca senilis (de ouderdomswrat) en verruca seborrhoica (de vette wrat). Meestal heeft iemand op 30-jarige leeftijd al enkele ouderdomswratten, maar vanaf de 50-jarige leeftijd kunnen er geleidelijk steeds meer gaan ontstaan. Niet iedereen krijgt er in gelijke mate mee te maken. Het hangt van veel factoren af, maar er is nog veel onduidelijkheid over de precieze oorzaken voor het ontstaan van ouderdomswratten.

Genetische aanleg zou een rol kunnen spelen, maar ook blootstelling aan direct zonlicht kan wellicht van invloed zijn op het ontwikkelen van ouderdomswratten. Over het algemeen zijn ze onschuldig en kun je ze hooguit bestempelen als ontsierend. De grootte, kleur en vorm kan variëren en ook kunnen ze zowel ruw als glad aanvoelen. Als een ouderdomswrat zich bevindt op een wrijvingsgevoelig deel van de huid, zoals de hals, oksels of liezen, kunnen ze irriteren. In zeldzame gevallen kunnen ze zelfs ontstoken raken. Als dat gebeurt, ga dan naar je huisarts en laat je eventueel doorverwijzen naar een dermatoloog. Zolang de ouderdomswratten niet voor problemen zorgen, kun je ze het beste gewoon accepteren. Je moet begrijpen dat de komst van deze plekes op de huid onderdeel zijn van het natuurlijke ouderdomsproces. Het heeft geen zin om ertegen te strijden, dat kost vaak veel geld en biedt nauwelijks garanties op succes.

Verwijderen

Ben je niet bereid om je hierbij neer te leggen en vind je de ouderdomswratten uitermate ontsierend? Dan zou je kunnen overwegen om ze via een behandeling te laten verwijderen. Raadpleeg hiervoor altijd eerst je huisarts. Het verwijderen van ouderdomswratten kan op verschillende manieren. Door middel van cryotherapie kun je de wratten laten bevriezen met vloeibare stikstof. Daarna kan de wrat vaak rela-

tief eenvoudig worden verwijderd. Ook kun je kiezen voor curettage, een behandeling waarbij men de wrat voorzichtig van de huid verwijdert met behulp van een steriel, scherp, lepelvormig instrument. Dit gebeurt onder oppervlakkige verdoving. Een derde optie is het aanpakken van de wrat met een elektrische stroom of met behulp van lasertherapie. Er bestaan ook medicinale crèmes om de wrat in omvang te verminderen. Voor alle opties geldt dat je altijd eerst goed moet afwegen wat de voor- en nadelen zijn. In de meeste gevallen valt niet uit te sluiten dat op de plek van de ouderdomswrat een litteken achterblijft.

Voorkomen

Aangezien een ouderdomswrat te maken heeft met ons natuurlijke ouderdomsproces, is het voorkomen ervan nauwelijks mogelijk. Natuurlijk kun je er zelf wel veel aan doen om je huid gezond te houden. Een belangrijk aspect is voldoende te drinken. Niet voor niets luidt het advies om dagelijks tenminste twee liter water te drinken. Dit komt je hele lichaam ten goede, maar zeker de kwaliteit van je huid. Je kunt ook een vocht-inbrengende crème gebruiken om de huid een extra oppepper te geven. Het beperken van direct zonlicht op je huid en het gebruik van zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor is ook zeer belangrijk. Pas ook op met het gebruik van zonnebanken, want daardoor kan de huid beschadigd raken.

Cranio krijgt steeds meer bekendheid

Ondanks dat Cranio als therapie pas in de jaren 70 ontwikkeld werd door osteopatisch arts Sutherland, krijgt deze behandelvorm wereldwijd steeds meer bekendheid.

Aanvankelijk heel fysiek gestart, vanuit de schedelbeenderen en het heiligbeen, werden lichamelijke correcties bewerkstelligd. Later werd duidelijk dat ook mensen met mentale en emotionele klachten baat hadden bij deze therapie.

De oorzaak van de klachten of beperkingen wordt behandeld, waardoor het behandelresultaat blijvend is. Cranio wordt deels vergoed.

Voor wie is Cranio geschikt?

Voor iedereen die oprecht verbinding met zichzelf wil aangaan, op alle vlakken. Dus het is goed als je jezelf afvraagt: „Waarom heb ik vaak last van mijn nek of ben ik moe en somber?“ Meer weten? Neem contact op via info@helendehalte.nl.

Waarom wordt Cranio steeds populairder?

Ten eerste omdat het een zachte, veilige en prettige behandelvorm is. Meestal is er al na één of twee sessies resultaat en hoeft er niet eindeloos doorbehandeld te worden.

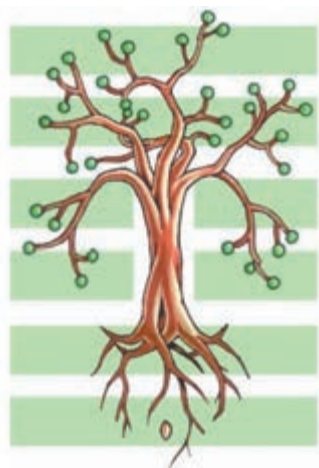
Cranio Therapeuten

Sandra Klous
Begeleidt je op deskundige, intuïtieve en zachte manier

Ralph Schmidt
Creëert een veilige omgeving en is een 'oude rot' in het vak

Foto: Shot by M.

Stetweg 43a, 1901 JD Castricum (Bakkum)
info@helendehalte.nl
Ralph: 06 25 25 80 95 • ralphschmidt.nl
Sandra: 06 19 61 41 41 • helendehalte.nl



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Versterken van jouw immuunsysteem
- Luchtweg problemen
- Slaapproblemen
- Hoofd-, nek- en schouderklachten
- Burn-out en Stress
- Onbegrepen klachten
- Bewustwording van je binnenwereld

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl

Marga van Koeveringe, shiatsu therapeut
Praktijk: Oude Parklaan 111, K.1.14
1901 ZZ Castricum Tel. 06 – 303 353 21
marga@oprechtenrechttop.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen



FYSIOTHERAPIE
Donker | Waal | Hilbers

Aandachtsgebieden van de praktijk

Bekkenfysiotherapie
Echografie
Manuele therapie
Medische fitness
Oedeemtherapie
Oncologische fysiotherapie
Schouderklachten
Sport gerelateerde fysiotherapie
Zwanger fit

Sterk in bewegen!

Aangesloten netwerken

Chronisch ZorgNet
Netwerk Artrose
Netwerk Hart/Vaat
Netwerk Longen
Netwerk Oncologie
Netwerk Rug
Netwerk Schouder
Netwerk Sport
Netwerk Vitaliteit
Netwerk Voet/Enkel
ParkinsonNet
ZwangerFit

De Strandwal 20
1851 VM Heiloo
T 072-5331266

Zonedauw 2
1906 HA Limmen
T 072-5053219

Korte Cieweg 6A
1901 DT Castricum
T 0251-650269

Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam

Al jaren hamert de Nierstichting erop dat we minder zout moeten gaan eten. Toch krijgt de Nederlander gemiddeld nog altijd meer zout binnen dan goed voor ons is. Dat komt vooral door dat we niet voldoende beseffen waar dat zout allemaal in zit. Het overgrote deel van het zout in onze voeding voegen we namelijk niet zelf toe. Het zit in bewerkt voedsel, dat door fabrikanten is geproduceerd. Soms als smaakmaker, maar veel vaker nog als conserveringsmiddel.

Het advies om je maaltijden zelf vers te bereiden en zo min mogelijk bewerkt voedsel te nuttigen, is niet voor niets. Wie zelf zijn eigen maaltijd kookt, weet precies wat erin gaat. Weliswaar zijn fabrikanten verplicht om de ingrediënten van bewerkt voedsel duidelijk op de verpakking te vermelden, maar voor veel mensen zijn de wetenschappelijke benamingen voor bepaalde toevoegingen moeilijk te begrijpen. Bovendien letten we er ook vaak simpelweg niet voldoende op. Maar wie te veel zout in zijn lichaam krijgt, loopt grote gezondheidsrisico's. Door de inname van zout stijgt namelijk je bloeddruk en dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Een (te) hoge bloeddruk beschadigt bovendien de kleine bloedvaten in de nieren. Als de nieren al beschadigd zijn, gaat de nierfunctie sneller achteruit wanneer je meer zout inneemt.

Zes gram per dag

De grote vraag is dus: hoeveel zout mag een mens per dag binnen krijgen? De Gezondheidsraad houdt al jaren een advieswaarde van zes gram per dag aan. Bijna de hele Nederlandse bevolking zit echter boven die norm. Vrouwen nemen dagelijks gemiddeld een kwart meer zout in dan de bedoeling is, mannen tot zelfs bijna twee derde meer. Dat gaat meestal ongemerkt. Er zijn namelijk nogal wat voedingsmiddelen die zout bevatten, terwijl je dat misschien niet zou

verwachten. Ook menen mensen soms dat het uitmaakt welk type zout je gebruikt. Dat laatste berust op een groot misverstand. Ook wanneer je bijvoorbeeld kiest voor zeezout, zout uit de Himalaya of Keltisch zout, blijft de inname daarvan een risicofactor. Sommige zoutsoorten bevatten weliswaar wat mineralen die goed voor ons lichaam zijn, maar dat neemt niet weg dat het hoofdbestanddeel nog steeds natriumchloride is, ofwel keukenzout. En juist dat moeten we proberen te vermijden.

Bewustwording

Het is zaak om je bewust te zijn van de hoeveelheid zout die aan voedingsmiddelen wordt toegevoegd. Dat een zak chips zout bevat, is voor de meeste mensen wel duidelijk. Maar groenten waaraan zout is toegevoegd, klinkt al minder logisch. Echter, aan groenten in potten of blikken is zout toegevoegd om ze langer te kunnen bewaren. Dat zout trekt in de groenten en dus krijg je het binnen als je dergelijke voedingsmiddelen nuttigt. Beter is het daarom om te kiezen voor verse groenten en die zelf te bereiden. Diepvriesgroenten vormen een prima alternatief, daar wordt over het algemeen geen zout aan toegevoegd. Een uitzondering hierop vormen de bewerkte diepvriesgroenten, zoals spinazie à la crème en rode kool met appel. Vaak worden deze groenten in blokjes ingevroren,



nadat ze eerst al zijn voorgekookt. Tijdens dit proces wordt zout toegevoegd, dus houd daar rekening mee als je een totaaloverzicht wilt opstellen van al het zout dat je op een dag inneemt.

Sauzen

Ook de maaltijdsaus maak je bij voorkeur zelf. Dat is natuurlijk een heel karwei, dus grijpen veel mensen graag naar de kant-en-klare sauzen in flesjes of bakjes. Besef daarbij wel dat je op die manier alsnog meer zout inneemt dan wellicht goed voor je is. Een voorbeeld: ga je macaroni of spaghetti maken en trek je daarbij een fles pastasaus open? Dan krijg je per portie gemiddeld ruim twee gram zout binnen. Geen probleem, als je de rest van de dag zoutvrij eet, maar de kans dat je ook tijdens de andere maaltijden verborgen zout hebt geconsumeerd, is best groot. En dan zijn er nog de zakjes met sausmix. Je raadt het waarschijnlijk al: ook die mixen bevatten vaak veel zout. Je kunt zelf een saus maken en die binden met bijvoorbeeld aardappelzetmeel, bloem of maïzena. Op die manier krijg je een prima saus, zonder dat er

overbodig veel zout aan toegevoegd wordt. Voeg je regelmatig een klontje boter toe aan je saus? Gebruik dan zoutloze boter!

Maaltijden

Complete maaltijden voor in de magnetron? Handig, want ze zijn snel klaar. Als je weinig tijd hebt, is zo'n maaltijd gerust wel eens een mooie oplossing. Maar besef wel dat ze vaak tot wel vier gram zout per portie bevatten. Dat is al twee derde van je dagelijkse maximum! Ook bewerkt vlees en vleeswaren bevatten veelal zout. Ham en salami bijvoorbeeld zijn bekende voorbeelden. Maar ook gerookte kip bijvoorbeeld! Je zou het wellicht niet verwachten, maar voordat de kip gerookt wordt, gaat het eerst in een zoutbad. Dat zorgt ervoor dat dit vlees per portie al zo'n twee gram zout bevat. De vegetariërs zullen nu wellicht denken dat zij zich geen zorgen hoeven te maken, maar vergis je niet. Vleesvervangers, die in de supermarkten te koop zijn, bevatten gemiddeld ook zo'n anderhalve gram zout per portie. Het blijft dus zaak om ook dan de verpakkingen van voedingsmiddelen goed te blijven controleren.

De beautysalon van Heiloo.

Laat je in de watten leggen in onze sfeervolle salon. Een professionele salon voor dames, die werkt met toonaangevende merken en producten, zoals: LOOKX, Marc Inbane en CND.

Je bent van harte welkom bij Salon 81!

BOEK NU JE AFSpraak OF
BESTEL EEN CADEAUBON OP SALON81.NL



Salon 81
NAILS & BEAUTY

Onze behandelingen:

- Gezichtsbehandelingen
- Botox & Fillers
- Pedicure & Voetverzorging
- Waxbehandelingen
- Wenkbrauwen & Wimpers
- Nagels & Handen

Winteropening weekend in SnowWorld Amsterdam

Met de eerst sneeuw in de Alpen neemt de interesse in wintersport ook in Nederland significant toe. Aanleiding voor het Oostenrijkse wintersportdorp 'Filzmoos' om de opening van het wintersportseizoen kracht bij te zetten door een tweedaags evenement te organiseren in SnowWorld Amsterdam.

Tijdens het eerste weekend van de herfstvakantie kunnen bezoekers, net als vorig jaar, proeven van de winter in Oostenrijk. Met skidemonstraties van de Europees-kampioenen formatieskiën, een boerenmarkt met specialiteiten uit Oostenrijk, een prijsvraag waarmee een vakantie naar Filzmoos te winnen valt en met live muziek van Arzberg Musi, de apreskisensatie uit Filzmoos belooft het een spectaculair evenement te worden. Tijdens het weekend zijn er leuke activiteiten op de sneeuw en is er een grote outletsale van wintersportwinkel Mount - by Duijvestein.

"Vorig winterseizoen organiseerden we dit fantastische festival ook en dat was een groot succes voor SnowWorld en Filzmoos. Dit seizoen hopen we nog meer mensen enthousiast te maken voor het winterseizoen en natuurlijk dat we veel gezinnen kunnen overtuigen van een wintervakantie in Filzmoos.", aldus Peter Donabauer, Directeur Toerisme van Filzmoos. "Filzmoos en SnowWorld Amsterdam werken samen om het echte wintersportgevoel dicht bij huis te brengen. Tijdens de winteropening komt dat allemaal samen. Dankzij de lekkere gerechten, boerenproducten en natuurlijk de liveband uit Filzmoos, waan je je helemaal in de Alpen.", volgens Remko Klein, Commercial Director van SnowWorld.

Gratis entree voor de Winteropening van Filzmoos in SnowWorld Amsterdam

Op zaterdag 21 en zondag 22 oktober, het eerste weekend van de herfstvakantie, vindt de winteropening plaats met een doorlopend programma vanaf 10.00 uur tot 22.00 uur. Entree is gratis, maar voor een bezoek aan de piste koop je een skipas op de website of aan de kassa. Onder de bezoekers van het openingsweekend verloot Filzmoos complete vakanties naar haar winterbestemming in Oostenrijk.

Over Filzmoos

Filzmoos is de ideale wintersportbestemming voor mensen die zoeken naar een prachtig, compact, skigebied in de overweldigende natuur. Daarmee is het de ideale bestemming voor families. Gevorderden breiden hun gebied gemakkelijk uit met de skipas 'Ski Amadé', waarmee ze tot wel 760 kilometer pistes en 270 skiliften tot hun beschikking hebben. Naast skiën is Filzmoos bekend door de vele kilometers aan langlaufpistes en de vele wandelpaden en het sfeervolle dorp met traditionele hotels, horeca en winkels. Dankzij de ligging op bijna 1.000 meter is het gebied zeer sneeuwzeker en toch gemakkelijk bereikbaar op slechts 10 minuten van de snelweg.

Help! Ik heb ribbels op mijn nagels!



De nagels op de toppen van je vingers dienen ter bescherming van de zenuwvinden in de handen. Daarnaast hebben ze nog een tweede belangrijke functie: we kunnen ermee krabben! In principe zijn de nagels onder normale omstandigheden mooi glad en egaal van kleur.

Maar net zoals onze huid verliezen ook onze nagels in de loop der jaren vocht, waardoor ze kunnen gaan rimpelen. Die rimpels lopen altijd in de lengte van de nagel, dus in dezelfde richting als de vinger loopt. Niets om je zorgen over te maken, het is de normaalste zaak van de wereld! Toch kan een geribbelde nagel wel degelijk een indicator zijn dat er elders in je lichaam iets mis is. Vooral wanneer ook de kleur van de nagel afwijkt of wanneer de ribbels overdwars lopen in plaats van in de lengte, is het goed om dit niet te negeren.

Groeisnelheid

Het zal je vast wel eens opgevallen zijn dat de nagels aan je vingers sneller groeien dan die aan je tenen. Over de redenen hiervoor lopen de meningen uiteen. Een plausibele verklaring is dat de nagels van je vingers vrijwel continu aan zuurstof blootgesteld worden, terwijl dit voor de nagels van je tenen vaak niet het geval is. Onder invloed van het aanwezige zuurstof zouden nagels sneller groeien, zo luidt de veronderstelling. Anderen menen echter dat de snelheid van het groeien van je nagels erfelijk bepaald is en dat de aanwezigheid van veel of weinig zuurstof er dus geen invloed op heeft. Feit is in elk geval dat een

nagel aan een vinger ongeveer twee tot drie millimeter per maand groeit. In drie tot zes maanden tijd kan een nagel aan een vinger dus volledig vervangen zijn. Voor een teennagel is acht tot twaalf maanden tijd nodig voordat die volledig is vervangen.

Kleur

Soms ontstaan er witte vlekken op je nagels. Jarenlang werd gedacht dat die vlekken duiden op een calciumgebrek in je lichaam, maar die theorie is inmiddels achterhaald. Witte vlekken op nagels zijn meestal gewoon het gevolg van kleine beschadigingen. Vergelijk het maar met een vlek op de huid nadat je ergens een wondje hebt gehad. Na verloop van tijd zal zo'n witte vlek op je nagel weer verdwijnen. Als echter de hele nagel wit ziet, kan dat duiden op problemen met de bloedsomloop. Mogelijk heb je onvoldoende rode bloedlichaampjes in je bloed, maar het is ook niet ondenkbaar dat een hartziekte of een aandoening aan de lever deze witte kleur veroorzaakt. In dat geval is het zinvol om de huisarts te raadplegen. Ook als de nagels zwart, groen, blauwachtig of diep rood kleuren, duidt dit vaak op een ernstige onderliggende aandoening. Alarm, dus!

Traplopen is de perfecte manier om in conditie te blijven

Wil je wat aan je conditie gaan doen, maar weet je niet hoe je moet beginnen? Ga dan traplopen! Dat is een zeer eenvoudige, laagdrempelige maar uiterst effectieve manier van trainen. Het is namelijk niet alleen een manier om je conditie te verbeteren, maar tegelijk ook een krachttraining. Door trappen te lopen, beweeg je namelijk tegen de zwaartekracht in en daar heb je kracht voor nodig.

Traplopen is een vorm van trainen die voor iedereen eenvoudig toe te passen is. Bijna iedereen heeft wel een trap in huis. Zo niet, dan kun je in de openbare ruimte meestal voldoende trappen vinden om je op uit te leven. Wel even goed opletten dat je daarbij niemand hindert, natuurlijk! Mensen die in een appartementengebouw wonen, hebben vaak een trappenhuis dat ze in staat stelt om meerdere etages direct na elkaar te beklimmen. Dat zijn ideale plekken om flink aan je conditie te trainen. Je kunt overigens ook zelf een traplopmachine aanschaffen. Dat is een speciaal fitnessapparaat, dat werkt als een eindeloze trap. Het stelt je in staat om binnen je eigen woning, buiten het zicht van derden, aan traplopen te doen. Zo'n apparaat kan wel wat prijzig zijn, maar je zult er veel plezier van beleven. Een andere optie is natuurlijk om een abonnement af te sluiten bij een sportschool met een dergelijk toestel in huis.

Hartslag

Door trappen te lopen, versnelt je hartslag. Door de kracht die je moet zetten om je lichaam omhoog te tillen, zal dat versnellen al in een relatief vroeg stadium optreden. Dat heeft nogal wat voordelen. Je zorgt er hiermee bijvoorbeeld voor dat je longen zwaarder belast worden. Het effect hiervan is dat je uiteindelijk beter in staat bent om een grotere hoeveelheid zuurstof te verwerken tijdens intensieve inspanning. Misschien heb je in het verleden wel eens deelgenomen aan de Cooper test. Deze test, ontwikkeld door de Amerikaanse legerarts Kenneth Cooper, biedt inzicht in de basisconditie van de deelnemer. Hoe groter de afstand is die iemand in twaalf minuten tijd kan afleggen, hoe beter diens conditie is. Ook dit heeft

te maken met de hoeveelheid zuurstof die iemand kan verwerken.

Variaties

Het traplopen kun je op allerlei manieren uitvoeren. Wanneer je beschikt over een traplopmachine of op een openbare plek een hele lange trap kunt beklimmen, is het eenvoudig om gedurende een bepaald aantal seconden of minuten te blijven klimmen. Heb je die mogelijkheid niet, dan zul je steeds kleine stukjes op en neer moeten gaan. Zelfs bij de neerwaartse beweging beweeg je nog voldoende om je conditie een flinke oppepper te geven. Dat komt omdat gedurende het traplopen de hartslag verhoogd blijft. Wil je nog intensiever trainen, dan kun je bijvoorbeeld niet één maar twee trap treden tegelijk nemen bij elke stap, of het traplopen uitvoeren in een zijwaartse beweging. Het is wel aan te raden om het traplopen geleidelijk op te bouwen. Vooral wanneer je ongetraind bent, kan het een te zware belasting ineens zijn. Begin dus bijvoorbeeld met vijf minuten totaal per dag, schakel na twee weken over op zeven minuten en werk zo verder tot bijvoorbeeld een kwartier.

Calorieën verbranden

Door trappen te lopen verbrand je veel calorieën. Wanneer je een uur aan één stuk trappen op zou lopen, komt dat neer op een calorieverbranding van 560 kilocalorieën (Kcal). Let wel, dit is een gemiddelde waarde, de werkelijke hoeveelheid is afhankelijk van je eigen lichaamsgewicht. Traplopen is in elk geval een goede methode om wat overtollige kilo's kwijt te raken. Je hebt aan vijftien minuten traplopen genoeg om net zo veel calorieën te verbranden als tijdens een half uur joggen!