



In zijn boek *De Voedselzandloper* benadrukt Kris Verburgh dat beweging belangrijk is voor een gezond en lang leven, maar hij geeft ook aan dat je niet overdreven intensief hoeft te sporten om gezond te blijven. Zijn aanbevelingen richten zich op beweging die duurzaam en haalbaar is, met een focus op het vermijden van overbelasting en het verminderen van ontstekingen in het lichaam. De belangrijkste punten uit het boek over beweging zijn:

1. **Matige en regelmatige beweging**

Verburgh pleit voor regelmatige, matig intensieve beweging zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Dit soort beweging is goed voor het hart, de bloedvaten en de hersenen, zonder dat het het lichaam onder zware stress zet.

2. **Vermijd overmatige intensieve training**

Volgens Verburgh kan overmatig intensief sporten, zoals dagelijks hard trainen of langdurige marathons lopen, leiden tot meer oxidatieve stress en ontstekingen in het lichaam. Dit kan op de lange termijn schadelijk zijn voor de gezondheid.

3. **Natuurlijke beweging**

Hij adviseert bewegingen die je eenvoudig in het dagelijks leven kunt integreren, zoals vaker de trap nemen, tuinieren of wandelen. Het gaat meer om een actieve leefstijl dan om uren doorbrengen in de sportschool.

4. **Krachttraining**

Hoewel hij niet per se een groot accent legt op krachttraining, erkent hij dat lichte krachttraining kan helpen om spiermassa te behouden, vooral naarmate je ouder wordt.

5. **Beweging en gezondheid combineren**

Verburgh benadrukt dat beweging niet alleen fysiek, maar ook mentaal belangrijk is. Bewegen in de natuur, zoals een wandeling in het bos, heeft bijvoorbeeld extra voordelen omdat het stress kan verminderen en je mentale gezondheid ondersteunt.



Marco van den Berg
06-22755664



Grote Noord 4B
1621 KJ, Hoorn



www.marcoachvandenberg.nl
info@marcoachvandenberg.nl