**BIJEENKOMST 8: Bewegen**

|  |
| --- |
| **Energiebalans**  Eten en drinken geeft je lichaam energie, bijvoorbeeld om je warm te houden, om eten te verteren en om te bewegen. Vergelijk je lichaam maar met een oplaadbare batterij. De batterij laadt op door voeding. Hij loopt weer leeg door de energie uit je eten te gebruiken. Er gaat dus energie je lichaam in, en er gaat energie uit. Als je over langere tijd net zoveel energie binnenkrijgt als je verbruikt, dan kom je niet aan. Dat noem je de energiebalans.  **Energie uit balans**  Als je meer energie binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt, dan blijft er energie ‘over’. Dit teveel aan energie slaat je lichaam op als vet. Als je lange tijd achter elkaar meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, dan neemt je gewicht toe. Krijg je juist minder energie binnen dan je verbruikt, dan val je af.  **NEAT**  De NEAT staat voor NON exercise activity thermogenensis dat houdt in de energie dat je op een dag verbrand wat niet gerelateerd is met sporten en de stofwisseling in je lichaam. Dit kan bijvoorbeeld fietsen naar je werk zijn of lopend boodschappen doen. De NEAT is erg belangrijk voor je dagelijkse verbranding. Zoals te zien op het plaatje hieronder heeft de NEAT een groter aandeel van je dagelijkse verbranding dan sporten. Met 1 keer per dag sporten verbrand je dus minder calorieën dan dat je de hele dag activieiten doet die niet met sport te maken hebben zoals traplopen, fietsen en wandelen. De NEAT is dus heel belangrijk en zorgt ervoor dat je per dag genoeg energie verbrand waardoor je niet aankomt en dus niet aankomt in gewicht. |
|  |
| **ACTIVITEITEN BIJEENKOMST 7:** |

Veel mensen zijn in de veronderstelling dat sport en bewegen duur is, een fitnessabonnement kost bijvoorbeeld al gauw 20 euro per maand. Sport en bewegen hoeft echter helemaal niet duur te zijn, het enige wat je immers nodig hebt is je eigen lichaam. We moeten ook elke dag bewegen om onszelf in dagelijkse behoeften te voorzien, dit varieert sterk in intensiteit:

Hoeveel je beweegt om in jezelf in dagelijkse behoeften te voorzien varieert erg sterk. Ga je met de fiets naar je werk of pak je de auto? Dat maakt nogal een verschil. Terugkomend op de eerst zin, beweging hoeft niet duur te zijn, het kan je zelfs geld besparen. Met het geld wat je bespaard in brandstof door vaker op een gratis manier (fiets, lopend) bij de plaats van bestemming te komen, kun je bijvoorbeeld al eens wat gewichten kopen die je kunnen helpen met sporten. Goedkope vormen van bewegen zijn dus al te vinden in het substitueren van dagelijkse activiteiten door actievere alternatieven. Sporten kan ook zonder fitness abonnement, met behulp van je eigen lichaamsgewicht zijn al een hoop oefeningen te bedenken namelijk. De digitalisering maakt dit nog weer een stukje makkelijker, leg een matje in de huiskamer en kies op YouTube uit een van de duizenden aangeboden body workouts. Dit wordt vaak gegeven door ervaren sporters die op deze manier hun kennis willen delen, vaak met duidelijke uitleg over de uitvoering van elke oefening.

Mogelijkheden goedkoop sporten:

* Hardlopen
* Fietsen
* Fitness in openbare fitness parkjes
* Sport met Youtube
* Touwtje springen
* Zwemmen in de natuur
* Skeeleren

**Bewegen**

**Opdracht 4:** Zoek een filmpje uit op Youtube van welke soort workout je leuk lijkt, en ga deze thuis uitvoeren.