

16 JANUARI

STRESS EN LICHAAMSGEWICHT

Stress heeft ook invloed op je lichaamsgewicht. Je lichaam maakt bij stress hormonen aan als een reactie op de (meestal) mentale stress, terwijl er geen fysieke dreiging is. Bij kortdurende stress wordt adrenaline aangemaakt en bij langdurige stress cortisol (het stress hormoon). Door dit laatste hormoon schommelt de suikerspiegel en word je honger en verzadigingsgevoel verstoord. Te veel cortisol zorgt voor vetopslag op de buik en kan tot gewichtstoename leiden.

WANNEER HEB JE STRESS?

Als het verschil tussen moeten en kunnen te groot is!

Het is niet de gebeurtenis waar je stress van krijgt, maar de manier waarop je over die gebeurtenis denkt.

Zorg dus voor ontspanning!

Stress heeft een directe invloed op je ademhaling. Wanneer je zenuwachtig en gestrest bent, adem je oppervlakkiger en sneller. In extreme gevallen gaat de ademhaling te snel en verlies je de controle erover. We spreken dan van hyperventilatie. Dat staat in scherp contrast met de rustige, diepe ademhaling van iemand die ontspannen is.

ONTSPANNING

Voldoende ontspanning is net zo belangrijk als gezonde voeding en voldoende beweging. Maar hoe doe je dat in deze hectische tijd?

Er zijn oefeningen die je kunt doen om te leren hoe je jouw ademhaling onder controle kunt krijgen in een stressvolle situatie. Hierdoor kunnen we ons lichaam snel tot rust brengen. Zo kun je de negatieve gevolgen van stress beperken. Bewustwording en beheersing van de ademhaling speelt ook een grote rol bij het verbeteren van het slaappatroon.

Deze eenvoudige ademhalingsoefeningen kunnen je daarbij helpen.

Ademhalingsoefeningen

Ademhalingsoefeningen worden in de regel gebruikt om directe ontspanning te vinden en op deze manier het beste uit je ademhaling te halen. Wanneer je gaat ontspannen moet je echt even de tijd voor jezelf nemen. Zorg dat je het komende 15 minuten niets te doen hebt, zodat je volledig kunt opgaan in de ademhalingsoefeningen

Rustige ademhaling

Je kunt de oefening overal en altijd uitvoeren. Het is een techniek die het meest doeltreffend is voor je gaat slapen, je komt op deze manier tot een diepere ontspanning en kan de slaap beter vatten.

Dit is een simpele oefening die het lichaam direct goed doet. Start om 4 seconden in te ademen en adem vervolgens voor een seconde of 4 weer uit. Doe deze oefening door in en uit te ademen via de neus.

Buik ademhalingstechniek

De buik ademhalingstechniek is een ademhalingsoefening die het best werkt voor je in een stressvolle situatie terecht gaat komen.

Doe je ene hand op je borst en de andere hand op je navel. Haal diep adem door de neus en zorg ervoor dat je diep genoeg gaat ademen zodat je de longen voelt rekken. Het doel is: 6 tot 10 keer diep ademen per minuut voor een periode van 10 minuten. Je kunt op deze manier de hele dag meer ontspannen zijn en een lagere bloeddruk hebben. Doe dit elke dag en houd het minstens een aantal weken vol. De resultaten zijn verbluffend.

Diepere ontspanning

Deze ademhalingsoefening wordt gecombineerd met het aanspannen van verschillende spieren. Voer de oefening thuis uit, op het werk of wanneer je in de file staat.

Om de spanning te verliezen in je lichaam, is het de bedoeling om je ogen dicht te doen (als dat mogelijk is) en vervolgens al je spiergroepen kort aan te spannen om ze vervolgens weer te ontspannen. Start met de voeten, ga door naar de kuiten, knieën, buik, borsten, armen, handen, nek en eindig bij de spieren die in je hoofd zitten. Wanneer je dit aan het doen bent zorg je dat je rustig en diep ademhaalt. Wanneer je die spieren aanspant adem je door de neus in. Adem uit door de neus wanneer je de spieren ontspant.

Hoe ontspan jij je?

Schrijf op in je opschrijfboekje.

Lukt het allemaal een beetje? Ik hoor het graag eens, vind ik leuk!

Sandra 