

Nieuwsbrief Nordic Walking Eindhoven (27)

herfst 2018

Beste wandelaars,

Herfst?? Het lijkt nog bijna zomer, alleen ziet het bos er wel erg herfstig uit. De bomen zijn prachtig aan het verkleuren en vanmorgen heb ik heerlijk door de bladeren gewandeld (gesloft).

De wandeling op 9 september naar het grootste natuurgebied van Noord-Brabant "De Maashorst" was een succes. Natuurlijk dankzij het prachtige weer, maar ook dankzij onze Rangers waardoor we zo dichtbij de bijzondere Wisenten konden komen. Ook de hertenwandeling was met een klein groepje toch weer een belevenis. We zijn uiteindelijk naar de zee gewandeld, lunchen en weer terug gewandeld. Een vermoeiende wandeling, maar met een voldaan gevoel naar Eindhoven terug gereden.

Helaas is er brand geweest in het Joe Mannpaviljoen, daarom gaan we de komende periode uitwijken naar 't **Boshuijs**. De zondaggroep zou daar in de "wintertijd periode" toch al vertrekken, maar nu gaat de vrijdaggroep ook tijdelijk hiervandaan starten.

Aan het eind van deze nieuwsbrief staat de agenda voor de komende periode.





5 tips tegen vermoeidheid



Het wordt kouder, nat en eerder donker. Voor veel mensen de tijd waarin ze nou niet bepaald overstromen van levenslust. Vier van de tien Nederlanders voelen zich in de donkere en koude maanden moe en minder energiek dan in de warmte en het licht van de zomer. Vijf tips om vol energie de herfst door te komen.

1. Beweeg je fit

Probeer in ieder geval vijf dagen in de week een half uur te bewegen. Intensief sporten mag, maar een wandeling maken of op de fiets naar het werk of naar school telt ook. Tijdens het sporten maakt je lichaam endorfine aan, waardoor je je energiek voelt.

2. Bespaar energie

Na het ingaan van de wintertijd zijn veel mensen een tijdje van slag. De wintertijd-jetlag duurt meestal een paar dagen. Ben je gewend aan de wintertijd, zorg dan voor regelmaat. Dat klinkt saai, maar uit onderzoek blijkt namelijk dat routinematige activiteiten 10 keer minder mentale energie kosten dan niet-routinematige activiteiten. Je bespaart zo energie.

3. Zorg voor voldoende vitamines

Vermoeidheid en irritatie liggen in de donkere dagen op de loer. Drie B-vitamines lijken te helpen in de strijd daartegen. Vitamine B1 bijvoorbeeld, maar ook vitamine B2 en B6 lijken de stemming positief te kunnen beïnvloeden. Deze B-vitamines komen volop voor in een evenwichtige en gevarieerde voeding. Eet daarom gezond en denk vooral aan volkorenproducten en aan magere vleessoorten, kaas of melkproducten. Vooral bij een actieve levensstijl en in veeleisende periodes waarin er van alles op je afkomt kan een dagelijkse multivitamine helpen om te zorgen voor voldoende energie in je lichaam.

4. Kies voor gezond eten

Probeer iedere dag voldoende basisvoedingsmiddelen binnen te krijgen. Kies zo min mogelijk voor tussendoortjes die veel suiker en of vet bevatten. Dit zijn voedingsmiddelen die je geen waardevolle stoffen leveren, maar wel veel calorieën: verkeerde energie dus. Kies liever voor herfstgroente of smoothies. Daarvan krijg je juist energie en ze zijn nog goed voor je weerstand ook.

5. Voldoende licht

In de herfst en de winter maak je geen vitamine D meer aan. Je moet het dus hebben van de voorraad die je in de zomer hebt aangemaakt. Niet iedereen is het in de zomer gelukt om voldoende buiten te zijn. Dan kan aanvulling zinvol zijn.

Bron: Gezondheidsnet



ina.verhallen@gmail.com
tel: 06-15157786
www.nordicwalingeindhoven.nl





AGENDA:

Vanaf vrijdag 19 en zondag 21 oktober wekelijks vertrek **vanaf 't Boshuijs Best** voor de zondaggroep tot aan de zomertijd. En totdat het Joe Mannpaviljoen is opgeknapt van de brandschade voor de vrijdaggroep.

Maandag 17 december Kerstwandeling. (een tipje van de sluier ☺)

We gaan dan een sfeervolle en winterse wandeling langs bijzondere, creatieve en mooie kerststallen maken. Het is de grootste kerststallenroute van Nederland, er zijn 3 routes om te wandelen. Het hele dorp is verlicht met sfeervolle verlichting. Meer info volgt later. Je kunt jezelf alvast aanmelden bij mij.

GEEN TRAINING:

Vrijdag 16 november

Vrijdag 28 december

Zondag 30 december