



PRETTIG WEEKEND

BABETTE BESPREEKT



Offline als luxe?

Lifestyle-journalist Babette Wieringa bespreekt wat haar bezighoudt en gaat daarover in gesprek met lezers. Deze week: The Offline Club.

Het principe van The Offline Club is simpel: er wordt een avond georganiseerd in een café of, zoals vorige week, in een kerk waar mensen naartoe gaan om met elkaar te praten, een spelletje te doen, een boek te lezen of iets anders te ondernemen waar ze blij van worden.

Een avondje zonder telefoon: daar gaat het om. Dat wordt als dusdanig luxe gezien dat mensen er bewust tijd voor vrij maken. Dat de offline club aan de weg

timmert – op steeds meer plaatsen worden telefoonloze avonden georganiseerd – vind ik zowel grappig als opmerkelijk. Want blijktbaar lukt het mensen niet goed om zelf los van hun mobielte te komen.

Om eerlijk te zijn: ik ben er ook niet goed in. Niet voor niets houd ik mijn wekelijkse schermtijd liever voor mezelf.

Hoewel ik mijn uren op de telefoon te verantwoorden vind, heeft The Offline Club me wel aan het denken gezet. Volgende week ben ik op vakantie en is het nergens voor nodig om mijn telefoon voortdurend in de hand te hebben. Daarom ga ik zelf offline: even geen social media, WhatsApp-groepen en pushberichten. Heb er nu al zin in.

Bewust

Ik leg mijn telefoon tijdens vakanties bewust weg en laat hem ook thuis als we iets leuks gaan doen. Dat ik dan geen foto's zou kunnen maken, is onzin. Ik heb mijn fotocamera herontdekt en ben daardoor veel bewuster aan het fotograferen. Alsof ik een nieuwe hobby heb.  
Madelon Meyer

Onzin

Wat een onzin dat je naar een speciale café-avond gaat om een avondje offline te zijn om andere dingen te doen dan op je telefoon te zitten. Dat is toch precies de bedoeling van een café?  
Jan Teurlink

Ontspanning

Ik vind het vooral onbeschouwd dat iedereen denkt je 's avonds of tijdens de vakantie te kunnen lastigvallen. Zo van: sorry dat ik even inbreek, maar... Het kan heus wel wachten. Ik vind het goed dat steeds meer bedrijven verbieden om buiten kantoor-tijden contact op te nemen. Want als er geen werk meer in je vrije tijd langskomt, is er wat mij betreft niet zoveel mis mee om op je telefoon te zitten. Social media is voor mij eenzelfde soort ontspanning als een boek lezen.  
T. Saverin

Praten met Google

Ik kan er niet aan wennen dat iedereen altijd maar op zijn telefoon zit. Het zal wel dat ze er van alles mee doen en er ook dingen mee opzoeken. Vroeger hadden we een normaal gesprek aan tafel, nu lijkt vooral Google de grote gesprekspartner te zijn. Ik vind het niets. Als mensen blijkbaar behoefte hebben om offline te zijn, dan is de oplossing heel simpel: laat gewoon je telefoon liggen.  
S. de Jager

Fitness voor luiierik

Ben je ook iemand die graag de bierspieren traint of kampioen in 500 meter platliggen is? En vooral niet wil horen hoe cruciaal sporten voor de gezondheid is? Goed nieuws voor de luiieriken onder ons: een dagelijkse extra inspanning van 10 minuten kan al het verschil maken. Tijd om in actie te komen.

door Babette Wieringa

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert om wekelijks minimaal 150 minuten gematigd of minstens 75 minuten intensief te sporten. Dat is nogal wat, zullen de luie sporters onder ons denken. Maar dit betekent niet dat je meteen in training voor de marathon moet; met een paar kleine veranderingen kun je al effect sorteren. Sportarts Jessica Gal benadrukt dat het belangrijk is om zoveel mogelijk te bewegen, maar, zo zegt ze: „Als je weinig tijd of zin hebt en dagelijks een *high intensity work-out* van 10 minuten doet, zul je het verschil ook al merken. Sporten en bewegen zijn de belangrijkste factoren als het om onze gezondheid gaat. Het is bijna overal goed voor.”

Wouter van Ommen, eigenaar van Personal Trainer Wouter Sportstudios Amsterdam, vult aan: „Zelfs voor ons humeur is sporten goed en het helpt tegen depressies. Uit onderzoek blijkt dat beweging 1,5 keer effectiever is dan therapie of medicijnen. Sporten maakt gelukkig omdat de stofjes serotonine, het gelukshormoon dopamine en het snelst werkende anti-stresshormoon endorfine worden aangemaakt.”

Omdat het lichaam na een work-out van minimaal 10 minuten al endorfine aanmaakt en bovenal omdat alles beter is dan stilzitten, wordt het tijd voor actie. Hoe je zo makkelijk mogelijk in beweging kunt komen? Sportinstructeur Wouter van Ommen geeft tips.

1. Structuur

„Zorg voor structuur. Hoewel een sportles ervoor zorgt dat je eerder inzet toont, kun je met enige discipline ook zelf veel bereiken. Zoek beweging die bij je past. Wat je ook doet, het is belangrijk dat je het ritme erin houdt. Dit maakt dat je het langer volhoudt en resultaten boekt.”

2. Wandelen

„Wandelen is de makkelijkste manier om fit te worden. Eet je lunch op het werk niet achter een tafel of achter je bureau, maar gebruik je pauze voor een wandelingetje met een stevig tempo. Je conditie gaat erop vooruit en bij een lage intensiteit, wat wandelen is, komt je vetverbranding direct op gang. Denk



KLEINE INSPANNINGEN MAKEN AL HET VERSCHIL

drie keer na voordat je met de auto naar de supermarkt rijdt. Ga lopen als dat een optie is. Neem twee boodschappen tassen mee zodat je op de terugweg beide armen met volle tassen traint.”

3. De flamingo

„Vooral ouderen struikelen nogal eens. Alleen daarom al is het belangrijk om aan je evenwicht en balans te werken. Evenwicht is essentieel voor onze gezondheid, een slechte balans kan gezondheidsproblemen met zich meebrengen. De flamingo, waarbij je op één been gaat staan, is een oefening met veel effect. Makkelijk te doen, bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen of de afwas. Probeer dit een minuut per been vol te houden.”

4. Bewegen op het werk

„Zitten is volksziekte nummer één. Er zijn sterke aanwijzingen dat lang zitten samengaat met een verhoogd risico op ziektes als diabetes, hart- en vaatziekten en kanker. Als je een bureaubaan hebt, kun je tijdens je werkzaamheden al een aantal dingen doen. Train bijvoorbeeld je kuiten met de *soleus push-up*. Plaats, terwijl je zit, je voeten ontspannen en plat op de grond. Til daarna je hielen zover mogelijk op, laat weer zakken en herhaal. Een

kleine oefening die je lang kunt volhouden en goed is voor je zuurstofmetabolisme.

Vraag je werkgever om een zitbal voor achter het bureau. Daarmee verbeter je je zithouding. Gebruik, indien mogelijk, een bureau dat in hoogte verstelbaar is en wissel staan en zitten af. Probeer je collega's te mobiliseren om tussen het werk door gezamenlijke bewegingsoefeningen op de werk-vloer te doen. Zet de muziek aan, maak er een wedstrijd van – wie houdt planken het langst vol? – en voor je het weet, kun je vol energie weer verder.”

5. Oefeningen met je eigen lichaamsgewicht

„Door oefeningen met je eigen lichaamsgewicht te doen, werk je aan je kracht, flexibiliteit, uithoudingsvermogen en concentratie. Deze oefeningen kun je ook met elkaar op het werk doen. Voorbeelden zijn push-ups, squats, *lunges*, *burpees*, dippen, de *wall-sit* en *leg-raises*. Zet een

YouTube-video aan voor instructies en ga! Je pakt met deze oefeningen enorm veel verschillende spieren.”

6. Neem de trap

„Zowel naar boven als naar beneden lopen is goed voor je. Naar boven werk je tegen de zwaartekracht in, waardoor je je kuitspieren en de spieren aan de voorzijde van je bovenbenen traint. Ga je naar beneden, dan is dat goed voor je evenwicht, waardoor je je buik-, bil- en rugspieren traint.”

7. Compound-oefeningen

„Met compound-oefeningen spreek je meerdere spiergroepen tegelijk aan. Squats, *deadlifts*, *benchpress* en *pull-ups* zijn voorbeelden. Goed voor je spiergroei, je kracht en, niet geheel onbelangrijk: lekker efficiënt. Je hebt er geen fitnessapparaten voor nodig. Met een matje, een halterstang, dumbbells en gewichten kun je ook in de huiskamer aan de slag.”

Soepel worden of blijven bereik je al met minimale inspanning.  
FOTO GETTY IMAGES

8. High intensity work-out

„Weinig tijd? Je kunt knallen met HIIT, oftewel de *high intensity interval training*. Hierbij wissel je rust en intensieve spanning met elkaar af. Dat kan van alles zijn: van *jumping jacks*, waarbij je armen en benen afwisselend heen en weer beweegt, tot hardlopen of *burpees* tot push-ups. Het is een combinatie waarbij je je kracht en je cardiovasculaire systeem traint, ook wel je uithoudingsvermogen.”

9. GELOOF NIET IN WONDEREN

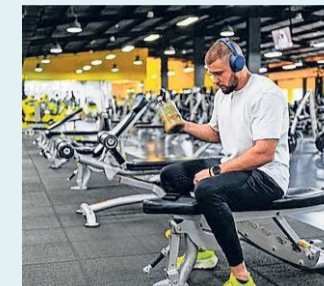
„Via social media of bijvoorbeeld via Tommy Teleshopping worden talloze apparaten voor thuisgebruik aangeboden. Denk drie keer na voordat je je tot aankoop laat verleiden. Negen van de tien keer staan ze niet veel later in een hoek te verstoffen omdat ze je niet het six-pack geven dat is beloofd. Ze zijn ook niet nodig, je hebt immers je eigen lichaamsgewicht waarmee je aan de slag kunt. Het gaat er vooral om dat het je lukt om de knop om te zetten. Dan gaat de rest vanzelf.”

SLIMMER LEVEN!

We zijn dol op tips die het leven makkelijker maken. VRIJ zet ze voor je op een rij.

Extra proteïnen nodig?

Op sociale media en in de supermarkt kun je er niet omheen: proteïnen of eiwitten zijn de trend van het moment. Maar hoeveel heb je echt nodig? Michael Sels, hoofddiëtist verbonden aan het Universitair Ziekenhuis Antwerpen, legt uit: „Onder normale omstandigheden consumeer je als volwassene idealiter 0,8 tot 1 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht per dag. Je kunt dat ophogen tot 1,2 à 1,5 gram als je je spieraanmaak wil stimuleren. Eet je veganistisch, dan wordt aangeraden om zo'n 20% meer eiwitten te consumeren. Let er in dat geval ook op dat je vlees-



vervangers minimaal 10 gram eiwitten per 100 gram bevatten.” Volgens Sels heeft de gemiddelde mens geen eiwittekort, onder meer door onze hoge vleesconsumptie. Producten met extra proteïnen consumeren om een tekort op te vangen heeft dus weinig zin.

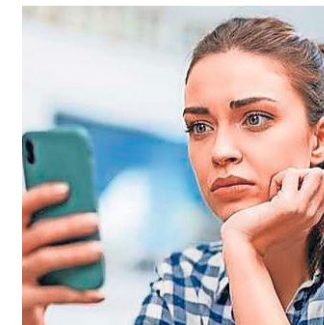


Vietnam 't goedkoopst

De Britse Post Office publiceert jaarlijks een lijst met de goedkoopste vakantiebestemmingen ter wereld. In dit Holiday Money Report worden wisselkoersen, kosten van eten en drinken tot en met de prijzen van toeristische attracties vergeleken. Voor het eerst prijkt Vietnam bovenaan de lijst. Dat heeft vooral te maken met de lage prijzen in restaurants en bars en een aanzienlijke waardevulling van de Vietnamese dong. Voor de acht meest gevraagde producten door toeristen loopt de kushotspot Hoi An voorop in de lijst: bier kost slechts €1,36, Coca-Cola €0,84 en zonnebrandcrème €4,35. Kaapstad, de winnaar van vorig jaar, staat op plek 2. De kosten zijn daar iets gestegen, maar een driegangemaaltijd is met €40,76 goed betaalbaar.

Online date ontmaskerd

Het gebeurt regelmatig dat mensen zich op datingapps anders voordoen dan ze daadwerkelijk zijn. Gelukkig zijn er online bepaalde dingen die verraden dat je met een leugenaar te maken hebt.



„Als je op datingapps enkel een foto van een lijf ziet, zou er een alarmbelletje moeten gaan rinkelen. Want waarom zie je geen gezicht?” stelt relatie-therapeute Chloé De Bie. „Een foto met gezicht kun je in Google Lens slepen. Google ook of de naam bij de foto klopt.” „Zie je de naam in combinatie met een andere foto, dan is er iets niet pluis.”

Kijk verder naar sociale media: lijkt je 'date' daar ook op zijn foto's of staan er enkel algemene natuurbeelden op? „Niet onbelangrijk: leeft het profiel een beetje? Een profiel zonder enige info over iemands leven mag je verdacht vinden.”