

CHRISTEL VAN SPENGLER

## HOE OUDER HOE GEKKER DIKKER

Herinner je je die dagen nog waarin je kon eten en drinken wat je maar wilde zonder een grammetje aan te komen? Wanneer je niet meer tot de groep jongvolwassenen behoort, zoals ik en waarschijnlijk velen van jullie, liggen die dagen ver achter je. Het is bijna onvermijdelijk! Naarmate je ouder wordt, word je als vanzelf zwaarder en verlies je dat strakke figuur waar je alleen nog maar naar terug kunt verlangen. Soms denk ik wel eens: had ik het toen maar meer op waarde geschat. want ook op die jonge leeftijd ben je onzeker over je lijf, onwetend van wat je nog te wachten staat.

Het goede nieuws is: dit proces is omkeerbaar. Het heeft allemaal te maken met sarcopenie, het afnemen van spiermassa naarmate we ouder worden. Hoewel dit een natuurlijk proces is, kun je het vertragen en zelfs omkeren. Een van de eerste tekenen van sarcopenie is het moeizamer uitvoeren van alledaagse bezigheden. Traplopen lijkt ineens een hele opgave en overeind komen uit de bank kost meer moeite dan voorheen. Of zoals ik afgelopen week de lachers op mijn hand kreeg toen ik uit een kano probeerde te klimmen... Een verre van charmante vertoning! Dit alles doordat ons lichaam spiermassa verliest en daarmee dus ook kracht.

Spierspijeren verbruiken energie, dus bij het afnemen van de spiermassa wordt er ook minder verbrand en heb je dus minder brandstof nodig. Maar hoewel je lichaam minder calorieën nodig heeft naarmate je ouder wordt, heb je nog wel steeds dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen nodig, zo niet meer. Vooral eiwitten zijn essentieel voor het behoud en de opbouw van spiermassa. Maar voeding alleen is niet genoeg. Krachttraining speelt hierin een cruciale rol.

Door regelmatig krachttoefeningen te doen, houd je je spiermassa op peil en versnel je je stofwisseling. En nee, je hoeft geen fitnessfanaat te zijn om te beginnen. Zelfs op latere leeftijd kan het lichaam nog nieuwe spiercellen aanmaken. Dus laat je niet ontmoedigen door het ouder worden. Met de juiste mix van krachttraining en voedzame voeding kun je het verouderingsproces vertragen en voel je je misschien wel sterker en fitter dan ooit tevoren. Hiermee kun je enerzijds het verlies aan spiermassa een halt toeroepen en anderzijds je algehele gezondheid verbeteren. Beweging heeft immers niet alleen invloed op je spieren maar ook op je bloeddruk, botten en zelfs op je mentale gezondheid.

Jezelf ophijsen uit die luie stoel is dus zo gek nog niet! ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS LIFESTYLE CHANGEMAKER. MET HAAR BEWEZEN ÉÉN-OP-ÉÉN AANPAK HELPT ZIJ BIJ DE TRANSITIE NAAR EEN DUURZAAM GEZONDE LEEFSTIJL. MET ALS DOEL: MEER ENERGIE, INSPIRATIE, MOTIVATIE EN SUCCES. VOOR MEER INFORMATIE: [CHRISTELVANSPENGLER.NL](http://CHRISTELVANSPENGLER.NL) OF VOLG HAAR VIA LINKEDIN.