

Fit met Jos Benders



Kun je gezondheid óók huren?

Een topsporter heeft een heel team van begeleiders om zich heen. Mensen die hem helpen de juiste weg in te slaan. Maar hoe zit het met ons 'gewone mensen'? In deze rubriek van sportarts Jos Benders gaan we daar dieper op in.

Meer dan 80 procent van alle Europeanen vindt gezondheid het allergrootste goed. Wat zou het mooi zijn, als er door Boels ook gezondheid werd verhuurd. Zouden we dan zelf onze eerste klant zijn?

Onze top-4 om gezond te blijven: goed slapen, goed en gevarieerd eten, ontspanning en sporten/bewegen. Opvallend is dat werken niet in dit rijtje voorkomt. Dat is vreemd, temeer omdat we één derde van de 24 uur werkend doorbrengen. Ik troost u met de gedachte, dat een gewone werknemer net zo gezond kan zijn als een topsporter. Dat leg ik graag even uit.

De basis om je gezondheid te sturen is juiste, eerlijke en onafhankelijke kennis. Net zo belangrijk zijn motivatie en bewustwording. Dit betekent bewust zijn van goede en slechte dagelijkse gewoonten. Je moet het zelf willen en dat betekent karakter tonen. Dat is waar sporters heel goed in zijn.

Topsporters hebben een droom die ze najagen. Iets wat hen vanuit de diepte van hun binnenste drijft. Het aanleren welke voeding te kopen en hoe deze klaar te maken, is niet anders dan het trainen van de juiste vaardigheden. Zoals dagelijks bewegen of sporten.

We worden overspoeld met informatie over hoe gezond te leven. Op televisie, internet en social media willen deskundigen hun zegje doen. We raken hierdoor steeds meer de draad kwijt. Die topsporter heeft een heel team van begeleiders om zich heen, dat hem helpt de goede weg in te slaan. Maar hoe filter jij als consument uit al die berichten de juiste informatie? In de volgende editie van de Inside gaan we daar dieper op in. Maar eerst nog het antwoord op de vraag of je gezondheid kunt huren? Sterker nog: als je ons belooft dat je met jouw lijf goed omgaat, dan mag je het houden!

Jos Benders, sportarts VVS en journalist (i.s.m. Eric van Breda, sportwetenschapper)

BOELS WIELERPLOEG STEUNT PINK RIBBON

Om aandacht te vestigen op het thema borstkanker, reden de dames van de Boels wielerploeg tijdens de Amstel Gold Race op zondag 21 april compleet in het roze. Ook werden unieke Boels-Dolmans Cycling Team items, waaronder alle Specialized fietsen die tijdens de wielerklassieker werden gebruikt, online geveild.

In Pink Ribbon heeft het team een uitstekende maatschappelijke partner gevonden, die middels financiële middelen wetenschappelijk onderzoek en projecten op het gebied van behandeling, nazorg en langetermijneffecten van borstkanker ondersteunt.

De acties van de Boels wielerploeg om geld in te zamelen voor Pink Ribbon, hebben ruim 51.000 euro opgebracht.

Mooie prestatie ladies!