

MAAK HET LEUK MET ELKAAR

Roel Hermans is gedragsonderzoeker op het gebied van leefstijl aan de Universiteit Maastricht en oprichter van het inspiratieplatform LeefstijlLab. Esther van Etten interviewde hem over waarom we ons eet- en beweeggedrag zo laten beïnvloeden door de huidige omstandigheden.

Esther van Etten is voedingsdeskundige van Le Champion en sportdiëtist. Naast haar werkzaamheden als diëtist, geeft Esther een aantal uren per week hardlooptrainingen.



Met het wegvallen van evenementen is het voor sommigen moeilijker geworden om de motivatie te vinden om in beweging te blijven. Herken je dat, Roel?

‘Ja. De structuur viel weg, met name in de beginmaanden. Het kan een uitdaging zijn om daarmee om te gaan. Als je eerst naar de sportschool of vereniging ging en dat vervolgens niet meer kan, dan komt het op jezelf aan. Dan moet je dus in of rondom je eigen huis aan de gang. Dat is niet voor iedereen weggelegd. Door het ontbreken van het sociale component kan bijvoorbeeld de motivatie om te sporten dalen.’

Ik zag een soort tweedeling: mensen die heel actief werden en mensen die niet vooruit te branden waren. ‘Doordat je veel mensen buiten zag wandelen, leek het soms wel alsof iedereen door de lockdown naar buiten ging om te sporten, maar uit cijfers van het gedragsonderzoek van het RIVM bleek dat de helft van de mensen aangaf minder te zijn gaan bewegen. Een kleine groep gaf aan meer te zijn gaan bewegen. Zij raakten door de vrijheid van thuiswerken meer gemotiveerd en gingen alternatieven zoeken. Waarschijnlijk zijn dat mensen die al positief waren over sporten. De groep die het meer deed voor het sociale component – lekker samen naar de voetbalclub – kwam misschien eerder op de bank terecht met een Netflix-serietje.’

Wat zou je tegen die laatste groep kunnen zeggen om die van de bank af te krijgen?

‘Ik heb op dit gebied veel mooie initiatieven vanuit de sportbranche zelf gezien. Sportscholen die online workouts maakten, bijvoorbeeld. Mijn sportschool belde me één keer in de maand: hoe staat het ervoor? Hoe gaat het? Dat is belangrijk, op die manier krijgen mensen het idee dat ze worden gezien. Dat ze deel uitmaken van een gemeenschap. Het kan ook helpen om elkaar op te zoeken, ook online. Vraag elkaar in appgroepjes: ik ga hardlopen, wie gaat ermee? Uiteindelijk gaat sporten ook om verbinding.’

Heb je tips voor mensen die het moeilijk vinden om in deze tijd in beweging te komen?

‘Het is belangrijk om je omgeving op zo’n manier in te richten dat je jezelf eraan herinnert dat je wilt sporten. Een simpel voorbeeld: leg je hardloopteekening aan het begin van de dag klaar. Zet je schoenen voor de deur. Op die manier maak je het jezelf wat gemakkelijker om in beweging te komen. Als die kleding er dan aan het einde van de dag nog ligt, voelt het toch een beetje als falen. Dat kan motiveren. Je kunt ook je plannen om te sporten in je agenda zetten. Stel een reminder in op je telefoon. Of zoek steun in je omgeving. Vraag je partner om je eraan te herinneren om te sporten, of beter, vraag of hij of zij meegaat. Dat



Roel Hermans

kan ook met vrienden. Het is trouwens ook belangrijk om jezelf nieuwe gewoontes aan te leren waarbij je op laagdrempelige manieren blijft bewegen. Parkeer je auto ietsje verder weg van je huis, bijvoorbeeld, of neem de trap in plaats van de lift.’

Waarin zit 'm het verschil tussen mensen die zich wel kunnen motiveren om te sporten en zij die er moeite mee hebben?

‘Ervaring met sporten is belangrijk. Wat is je vertrekpunt? Als je het vaker deed, je progressie boekte en je er goed bij voelde, is de kans groot dat je blijft sporten omdat je er voor jezelf veel uithaalt. Heb je minder ervaring met sport of deed je omdat het “moest” dan is het lastiger om vol te houden. Dan heb je iemand nodig die je motiveert om in beweging te komen of te blijven. Als je daarnaast niet goed weet wat je allemaal kan doen wat bewegen betreft, dan is dat best pittig. Natuurlijk zijn er op sociale media talloze workouts te zien, maar als je weinig ervaring hebt, dan heb je vaak geen idee waar of hoe je moet beginnen. Op welke stand zet ik de loopband? Wat doe ik met een kettlebell? Simpele dingen als een stuk wandelen lijken in vergelijking met die filmpjes weer te makkelijk of te gewoontjes. Dat is zonde, want het kan juist een heel goed startpunt zijn. Zonder ervaring moet je de lat niet te hoog leggen voor jezelf.’

Mannen lijken vaker een doel nodig hebben om te sporten. Ze gaan een marathon doen, gaan mountainbiken, noem maar op. Vrouwen lijken vaker te bewegen omdat het gezond voor ze is. ‘Hier komt ook het verschil tussen extrinsieke en intrinsieke motivatie naar voren. Mensen die specifiek toewerken naar een bepaald evenement, hebben het zwaarder als er geen evenementen zijn. Zij zoeken een beloning, een hoger doel. Dat ontbreekt nu.’

Is die beloning na te bootsen voor jezelf?

‘Ja, je kunt persoonlijke doelen stellen. Bijvoorbeeld: als ik deze week elke dag 8.000 stappen haal, mag ik mezelf belonen met iets kleins. Als het een langere periode lukt, dan mag ik iets groters kopen, zoals nieuwe schoenen. Dat klinkt simpel, maar dat vraagt al behoorlijk wat van mensen. Dat komt omdat we onszelf vaak niet of nauwelijks bewust zijn van ons eigen gedrag. We weten niet waarom we iets wel of niet doen. Het grootste deel van ons gedrag gaat op de automatische piloot, en dat is door de coronacrisis ernstig verstoord. De oude, vertrouwde routine is weggefallen, en het kost veel tijd om onszelf nieuwe gewoontes aan te leren.’

Heeft het wegvallen van routine er ook voor gezorgd dat we anders zijn gaan eten? Je hoort veel over de zogenaamde coronakilo's.

‘Uit onderzoek van het Voedingscentrum blijkt dat veruit de grootste groep niet anders is gaan eten. Maar een kleine groep geeft aan ongezonder te zijn gaan eten, zo’n 7 procent. Ook zien we dat 22 procent aangeeft meer te zijn gaan snoepen en snacken. Uit verveling, maar ook omdat de proviandkast met het thuiswerken binnen bereik is. Ongeveer 10 procent geeft aan juist gezonder te zijn gaan eten. Mijn verwachting is dat dit dezelfde mensen zijn die ook zijn blijven sporten.’

Heb je nog een gouden tip voor mensen die meer willen bewegen?

‘Zoek hulp of steun. Vind een buddy die je kan helpen om in beweging te komen en blijven. Maak het leuk met elkaar.’

‘Het grootste deel van ons gedrag gaat op de automatische piloot, en dat is door de coronacrisis ernstig verstoord’

INSTAGRAM-CURSUS: EN NU IS HET GENOEG!

Hoor jij zelf weleens denken... en nu is het genoeg? Wil je gezonder leven, maar vind je het lastig om het vol te houden of weet je niet waar te beginnen? Dan is deze Instagram-cursus van Roel Hermans en Esther van Etten wat voor jou.

Dit kun je verwachten:

- Twee keer per week feitjes en weetjes over voeding, beweging en gedrag op je tijdlijn
- Dagelijkse inspiratie in de Stories over hoe je gezonde(re) keuzes kunt maken (ca. 75 Stories)
- 4 opdrachten die je helpen om inzicht te krijgen in je gedrag
- 4 inspiratievideo's over de do's en don'ts op het gebied van voeding, bewegen en gedrag
- De mogelijkheid om via Instagram vragen te stellen aan Roel en Esther.
- Afsluitende Instagram Live Q&A
- Een maand toegang tot een besloten Instagram-account.

Na deze training weet je waarom het voor jou genoeg is, wat en wanneer goed genoeg is. We stomen je klaar om met plezier en vertrouwen je gedrag te veranderen. Op een manier die bij jou past! We starten op maandag 9 november. De cursus duurt 14 dagen (je hebt toegang tot de cursus tot 7 december)
Korting voor Le Champion-leden: €32,50 (ipv €39,-)
 Schrijf je in via info@esthervanetten.nl