

Bewegen les 1: Het verschil tussen motivatie en wilskracht?

Bewegen, de sleutel naar een betere gezondheid.

Bewegen en sporten wordt vaak gezien als de makkelijkste weg naar afvallen. Zoals in de module over voeding al is besproken zal je door sporten en bewegen wel makkelijker afvallen maar dit komt niet door het verbranden van calorieën.

Wat gebeurt er als je beweegt.

Door bewegen of sporten zullen je spieren energie gaan verbruiken. Glucose (bloedsuiker) is de belangrijkste brandstof die deze energie levert. Tijdens het bewegen wordt glucose door de spieren uit het bloed gezogen. Hierdoor wordt de bloedglucose lager. Ook gaat hierdoor de bloeddruk omlaag en wordt de cholesterolconcentratie lager. Daarnaast zullen de spieren een stofje afscheiden die ontstekingen in het lichaam afremmen. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten, kanker en andere chronische ziektes af.

Ook worden er signalen naar de hersenen afgegeven die er voor zorgen dat je stemming verbeterd. Bewegen kost energie waardoor je wat afvalt maar levert vooral mentale energie op. Deze mentale energie heet wilskracht.

Motivatie en wilskracht.

Vaak zijn we wel gemotiveerd om te gaan bewegen maar ontbreekt het vaak aan wilskracht. Wat is het verschil?

Motivatie is een stemming, een gevoel. Gevoel moet je altijd zien als informatie aan je hersenen. Als je gevoel boosheid is informeert dit gevoel dat er iets niet gaat zoals je wil. Als je gevoel angst is, is dit informatie dat er iets bedreigends voor jou aanwezig is. Als je gemotiveerd bent is dit het gevoel dat je iets goeds voor jezelf wilt doen. Vaak omdat je al eens hebt ervaren dat dit prettig en goed voor je is, je wilt het hierdoor nog een keer herhalen om dit gevoel weer te ervaren.

Wilskracht is iets anders. Wilskracht is de energie die je nodig hebt om datgene waar je voor gemotiveerd bent ook uit te kunnen voeren. Het is daarom ook niet vreemd dat we aan het einde van de dag er vaak niet meer in slagen om nog energie te steken een gezondere leefstijl. Je hebt geen puf meer om te gaan sporten, geen zin meer om gezond te gaan koken. Je hebt alle mentale energie van die dag gebruikt tijdens je werk of andere verplichtingen. Zeker als het ook nog eens een stressvolle dag is geweest.

Sporten of bewegen zorgt voor het opladen van de mentale energie. Je voelt je vaak fitter na het sporten als ervoor ondanks de vermoeidheid. Je hebt gewoon weer meer energie.