

Fit & Gezond

HEB IK NIEUWE WANDELSCHOENEN NODIG?



Het voorjaar komt op gang, we trekken de wandelschoenen aan en gaan eropuit. Zijn de schoenen nog in orde of heb ik nieuwe nodig? Rob Driessen, wandel-expert van het LoopCentrum: 'Dat hangt af van het aantal kilometers dat je met je schoenen gelopen hebt en de rubbersoort van de slijtsool. Soepele en zachte materialen geven je meer demping tijdens het wandelen, maar slijten sneller. Het is wel zo dat je de zool van de meeste wandelschoenen geheel of gedeeltelijk kunt laten vervangen, al dan niet met dempingslaag. Of dat zinvol is, hangt weer af van de conditie van het bovenwerk van de schoen.'

Slijt bij iedereen de schoen even snel? 'Nee. Als je zwaarder bent, een scherpe haklanding hebt of veel op asfalt wandelt, slijt een schoen sneller. Wandel je vaak en wil je echt langer plezier hebben van je schoenen, overweeg dan een tweede paar en wissel ze af. Zo kunnen schoenen beter herstellen van de gelopen kilometers en goed drogen na iedere inspanning. En nog iets: je schoenen gaan echt langer mee als je ze goed onderhoudt. Dan moet je denken aan poetsen en het behandelen van het materiaal.'

Twijfel je eraan of je schoenen (nog) voldoen, wil je tips voor het onderhoud of ben je op zoek naar een nieuw paar? Bezoek het LoopCentrum in Horst aan de Maas en laat je persoonlijk adviseren. Een afspraak maken is niet nodig!

hetloopcentrum.nl



Stationsstraat 137
5963 AA Horst aan de Maas

SPECIAAL VOOR LEZERS

Wil je ook weten hoe gezond te leven? Maak dan kans op 1 van de 5 exemplaren van 'Gezond leven doe je zo!' t.w.v. €19,99. Stuur vóór 1 april een mail naar actie@magazinewandel.nl en zet in de onderwerpregel: voedzaamensnel.nl. Vermeld in de mail je contactgegevens (naam, adres en telefoonnummer).

Stevig sportontbijtje



Deze ontbijtpap van havermout en banaan is speciaal bedoeld voor de prestatie-lovers onder ons, de kilometervreters, tempomakers en deelnemers aan meerdaagse wandelevenementen. Het is een echt sportontbijt. Havermoutpap is een oer-Hollands ontbijt. Vroeger bereidde je het met boter en suiker, dit recept gaat uit van banaan. Havermout plus banaan geeft een flinke hoeveelheid complexe koolhydraten. En die geven je lichaam langdurige energie.

Veel koolhydraten leveren wel veel calorieën op. Eet dit dan ook alleen als je flink gaat sporten, je wordt er namelijk niet echt slanker van. Overigens zitten er ook veel vitamines en mineralen in dit ontbijt. Die komen goed van pas om je energiehuishouding optimaal te laten functioneren.

BEREIDEN

Bereidingstijd: 10 minuten | Totaaltijd: 10 minuten | Aantal porties: 2

DIT HEB JE NODIG

havermout: 110 gram | melk: 600 ml | banaan: 2

ZO MAAK JE HET

Meng de havermout en melk in een pannetje en verwarm op laag vuur. Pel ondertussen de bananen, snijd het vruchtvlees in plakjes en voeg deze toe aan de pap. Roer voortdurend, totdat er een stevige massa ontstaat en de pap zachtjes kookt. Giet de havermoutpap in 2 kommen, laat even afkoelen en smullen maar (ga niet direct na het eten sporten, maar wacht minimaal 1 tot 2 uur).

Tip

Gebruik een klein (koffie)kopje als maatbeker. Voor 1 portie havermoutpap gebruik je 1 kopje havermout en 2 kopjes melk. Zo hoeft je de ingrediënten niet steeds te wegen.

'GEZOND LEVEN DOE JE ZO!'

Het recept is van Sven & Jennifer, de oprichters van de website Voedzaam & Snel. Zij schreven eerder 'Het Groene Smoothie Boek' en komen nu met 'Gezond leven doe je zo!', een lifestyleboek over gezonde voeding, beweging en ontspanning. Het is bedoeld voor iedereen met een druk en gehaast leven, die toch gezond eten en bewust leven wil. Sven & Jennifer laten zien wat wel en niet gezond is. Zij gaan uit van betaalbare producten die je gewoon in de supermarkt koopt. Het boek bevat 100 gezonde recepten, weekmenu's en overzichtelijke boodschappenlijstjes. En het gaat in op het belang van voldoende beweging en ontspanning.

voedzaamensnel.nl of bol.com



KOM UIT JE LUIE STOEL!

Het is de eerste week van maart. Tijd voor een ophaalschema. Dit schema bereidt voor op een vierdaagse. In de even weken loop je een afstand korter dan de week ervoor. Ga je geen vierdaagse lopen? Ook ter voorbereiding op een tocht van 1, 2 of 3 dagen loop je lekker met dit schema. En ben je lekker veel buiten.

Kijk op wandel.nl voor wandeltochten bij jou in de buurt.

WEEK	4 x 30 km	4 x 40 km
1	10 km	10 km
3	15 km	15 km
5	20 km	20 km
7	20 km	25 km
9	25 km	35 km
11	25 km	40 km
12	30 km	30 km
13	30 km	40 km
15	2 x 20 km*	2 x 30 km*
17	35 km	45 km
19	2 x 30 km*	2 x 40 km*
21	25 km	30 km

* verdeeld over 2 dagen

LOVE LIFE, GO ORGANIC!

Gezonde voeding, puur en biologisch. De lijnzaadcrackers van BioBites zijn gedroogd op een temperatuur van 42,3 graden Celsius. Hierdoor blijven bijna alle voedingsstoffen (mineralen, vitaminen en enzymen) behouden. Supergezond dus. De crackers passen goed binnen een koolhydraatarm dieet en zitten boordevol goede omega-3 vetzuren. De lijnzaadcrackers bevatten geen gluten, lactose, suiker of granen. Het zijn perfecte vervangers voor brood en ook erg handig (en lekker!) voor onderweg of als gezond tussendoortje.



biobites.eu

LAST VAN ZWARE, OPGEZWOLLEN BENEN EN ENKELS?

Herkenbaar? Vraag een wandelaar waar hij wel eens last van heeft en hij noemt al snel zware benen. Ze voelen dikwijls stram en warm aan en soms heeft de wandelaar last van zware, opgezwollen benen. Deze ongemakken staan het plezier tijdens het wandelen in de weg. De Active kousen en enkelsokken van Herzog Medical zorgen

ervoor dat deze klachten verminderen of zelfs helemaal verdwijnen en bieden een sneller herstel na bijvoorbeeld een lange wandeling.

SPECIAAL VOOR LEZERS

Herzog Medical stelt drie paar Active kousen en enkelsokken beschikbaar. Wil jij kans maken op een paar? Laat ons dan weten waarom jij dit verdient voor jouw wandeltocht. Stuur vóór 1 april jouw motivatie en productvoorkeur naar actie@magazine-wandel.nl.

Herzog Medical maakt 15 april de winnaars bekend op facebook.com/HerzogMedical/

033-286 60 30
herzogmedical.com



Mineraal ijzer

Verminderde energie?
Let op je ijzerinname!

Voor wandelaars is voldoende energie en een goede weerstand van groot belang. Een wandeltocht wil je toch niet laten verpesten, omdat je opeens de energie niet meer hebt om vooruit te komen? Het mineraal ijzer kan daar een belangrijke rol in spelen.

Wat doet ijzer?

Ijzer krijgen we alleen binnen via onze voeding en zit vooral in rood vlees, brood, graanproducten en groenten. Het zorgt voor de vorming van hemoglobine, dit is een bouwstof van de rode bloedcellen. Deze cellen zorgen weer voor het transport van zuurstof in ons lichaam. Ook bevordert ijzer de energiestofwisseling. Zo maakt het energie vrij uit eiwitten, koolhydraten en vetten. Wanneer je te weinig ijzer binnenkrijgt en minder hemoglobine aangemaakt wordt, is er minder zuurstof beschikbaar om energie om te zetten. Hierdoor raak je sneller vermoeid en heb je ook kans op een verminderde weerstand.

Wanneer heb je extra ijzer nodig?

Er zijn bepaalde situaties waarin je extra ijzer kunt gebruiken zoals:

- een vegetarische leefstijl of eenzijdig eten
- tijdens het afvallen
- bij herstel na ziekte

Wist je dat ijzer en vitamine C een goede combinatie zijn? Met vitamine C kan ijzer tot wel 66 keer beter worden opgenomen. Kortom, ijzer is een belangrijk mineraal.

Probeer het Flindal Ijzer supplement nu met extra korting. Van € 11,95 voor slechts € 6,95!

Bestel via: flindal.nl/wandel1 of bel gratis: 0800-7080 (werkdagen 9:00-19:00 uur). Vermeld in het telefoongesprek de actiencode: **wandel1**.



Flindal
voedingsdeskundige
Inge Hendriks