

Maak Fryslân Sterk

Als 'De Fitte Frisse Fries' beweging grijpen we COVID19 aan om sterker te worden. Om sterker te worden tegen COVID19 en andere virussen. Van Fryslân de gezondste provincie van Nederland maken, daar gaan we voor.

Dat doen we door de Friese kracht en gezonde leefstijl te bundelen want leefstijl bepaalt voor 90% onze levensverwachting. We gaan aan de slag met: doelen stellen, beweging, samenzijn, ontspanning, voeding en slapen.

We dagen je uit om zelf het heft in handen te nemen. Kies voor meer gezondheid en sturing in je leven. Sluit je bij ons aan. It giet oan!



COVID19

Erik Scherder stelt recent in zijn column voor de Nederlandse Sportraad dat inactieve leefstijl medeverantwoordelijk is voor de grote impact van de huidige COVID-19 pandemie (Hall et al., 2020). Bewegen zorgt voor een beter afweersysteem waardoor je minder snel vatbaar bent voor een virus (Nieman et al., 2005). Maar draagt ook bij aan verbetering van het vermogen om goed om te gaan met tegenslag aldus columnist Ben Tiggelaar in NRC.

Fysiek & Mentaal

Zitten is het nieuwe roken en Nederlanders zitten het meeste van alle Europeanen. Hoe meer je zit hoe meer kans op vroegtijdige sterfte. (Diabetes Fonds, 2017). De voortekenen zijn er al als je kijkt naar het snelgroeiend aantal diabeten, mensen met overgewicht en slaapproblemen.

Zekerheid en comfort geeft een lekker gevoel. Het gevoel dat we 'in control zijn'. Vaste baan, de auto pakken bij slecht weer, iedere dag genoeg eten en een behaaglijk huis. Je hebt ziekenhuizen, winkels, scholen en politie in de buurt. Door al deze zekerheid en comfort worden we minder geprikkeld en zorgt ervoor dat we inkakken en kwetsbaar worden. Het vermogen om goed om te gaan met tegenslag neemt af en geeft stress.

In de Corona samenleving van nu hebben we te maken met allerlei regels en instanties. Sommige regels werken ons tegen en geven stress. Zeker als je geen invloed hebt op de situatie ontstaat langdurige stress en wekt handhaving steeds meer agressie op.

Actie en zelfsturing zorgt voor vitaliteit. Actie zorgt ervoor dat we fysiek en mentaal sterker worden. Jezelf uitdagen en even uit je comfortzone worden geduwd, dat helpt. Met de juiste blootstelling aan prikkels worden we gezonder, bouwen we meer weerstand op en worden veerkrachtiger.

Tips voor meer veerkracht

- Besteed extra tijd aan je dierbaren
- Help anderen en vraag ook zelf om hulp
- Beweeg elke dag 30 minuten
- Slaap 7-9 uren en op vaste tijden
- Wees dankbaar voor goede dingen
- Doe waar je goed in bent
- Zet tegenslag om in winst
- Vernieuw jezelf elke dag
- Er is altijd iets dat je **wel** kunt beïnvloeden (vooral je eigen gedachten)
- Trek positieve lessen uit het verleden

De Fitte Frisse Fries

De Fitte Frisse Fries is een samenwerking tussen:

- Tjalling van den Berg van ECO-coachen (eco-coach.nl)
- Johannes Krol van Praktijk Slaapkracht (johanneskrol@hotmail.com en 06-11854279)
- Roelina Banga van Evolutionair Fit (roelinabanga@gmail.com en 06-46735581)

Dit initiatief wordt gesteund door Anne Jochem de Vries van Sport Fryslân.