

HARDNEKKIGE GEZONDHEIDSVERHALEN ONDER DE LOEP ♦ 10 SLIMME SCHOONMAAK-
TRUCS ♦ ELLA MAE LEEST ♦ SHOP POLKADOTS ONDER DE € 50,-

6 gezondheids- MYTHES

Die je echt moet kennen

Als je een bewering maar vaak genoeg hoort, ga je 'm vanzelf geloven. Je kent ze wel, die hardnekkige verhalen over je gezondheid die niet helemaal (of zelfs helemaal niet!) waar blijken te zijn. Deze zes zocht Vriendin voor je uit.

1



DE UREN SLAAP VÓÓR TWAALVEN TELLEN DUBBEL

Dit is maar gedeeltelijk waar. Slaapexpert Floris Wouterson legt het uit: "De twee uur voor middernacht én de twee uur daarna zijn de belangrijkste vier slaapuren van je nachtrust. Dus tussen tien uur 's avonds en twee uur 's nachts. Wordt het een latertje en ben je pas om één uur in dromenland? Dan mis je een groot deel van deze belangrijke slaapuren, waardoor je minder uitgerust wakker wordt. De vier uur rond middernacht wordt de kernslaap genoemd. Je slaapt dan dieper en vaster. Je hormoonproductie werkt op volle toeren en voert allerlei herstelwerkzaamheden uit voor je lichaam. Denk aan het menselijk groeihormoon om jong te blijven. Of het hormoon melatonine, het belangrijkste hormoon ter voorkoming van kanker. Kortom, die uurtjes wil je niet missen. Voor echte avondmensen ligt de vierurige kernslaap iets later, ongeveer tussen half twaalf en half vier 's nachts."

Bron: www.superslapen.nu

**'DE TWEE UUR VOOR
MIDDERNACHT
ÉN DE TWEE UUR
DAARNA ZIJN DE
BELANGRIJKSTE
SLAAPUREN'**

LEES VERDER →

2 STRESS IS SLECHT VOOR JE

Ook deze mythe is maar gedeeltelijk waar. Er is een groot verschil tussen acute stress en langdurige stress. Acute stress heeft nut en is zelfs noodzakelijk. Want dankzij de energie-boost die je daardoor krijgt, kun je met de stressfactor afrekenen. En als je langdurige stress kunt zien als een hulpmiddel in plaats van iets wat slecht voor je is, heeft het veel minder tot zelfs geen negatieve gevolgen voor je gezondheid.

Bron: Harvard Medical School

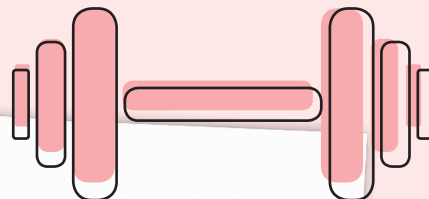
'VETTEN ZIJN JUIST GOED VOOR DE SLANKE LIJN, OMDAT ZE NODIG ZIJN VOOR JE SPIJSVERTERING'

4 VETRIJK ETEN IS ONGEZOND



Transvet is ongezond (gefrитуurde snacks, gebak, koek, snoep). Maar andere vetten zijn juist goed voor de slanke lijn. Dat komt doordat vetten nodig zijn voor de meeste lichaamsprocessen, waaronder je spijsvertering. Maar (en hier gaat het vaak mis) de aanbevolen hoeveelheid vet per dag is 40 procent van je totale calorie-inname, waarvan maximaal 15 procent verzadigd vet. En daar zit je sneller aan dan je denkt. Want vet bevat twee keer zo veel calorieën als koolhydraten. Gezond vetrijk voedsel is avocado, (ongebroende) noten, vis (makreel, zalm, paling, haring), extra vierge olijfolie.

Bron: boek *Vet belangrijk*, van Liesbeth van Rossum en Mariëtte Boon



3 Wil je een sixpack? Train dan je buikspieren

Buikspieroefeningen zijn geen garantie voor een sixpack, volgens personal trainer Eduard Bekkers. "Zichtbare buikspieren krijg je niet door oefeningen te doen, maar door je vetpercentage omlaag te brengen. Als dit laag genoeg is, komen je buikspieren vanzelf tevoorschijn. Dit lukt het beste door intensieve krachttraining, het liefst gevolgd door een korte cardio-interval. Verder is het belangrijk om op je voeding te letten. Zorg dat je lichaam meer calorieën verbruikt dan dat er binnenkomen. Zo ontstaat er een negatieve energiebalans. En dat is dé manier om die felbegeerde zichtbare abs te krijgen."

5

Lezen bij schemerlicht is slecht voor je ogen

Optometrist Ruud Blom van Mulder Optiek: "Als je in het halfdonker leest, worden je pupillen wijder, zodat je ogen meer licht kunnen opvangen. Een natuurlijke lichamelijke reactie, maar niet schadelijk. Het nadeel is dat je minder contrast ziet en je scherptediepte kleiner wordt, maar dit vergroot de kans op bijziendheid niet."



'ALS JE IN HET HALFDONKER LEEST, WORDEN JE PUPILLEN WIDDER. EEN NATUURLIJKE, NIET-SCHADELIJKE REACTIE'



6 SOMS (TE) VEEL DRINKEN IS MINDER ERG DAN ELKE DAG 1 WIJNTJE

Alcohol wordt niet opgeslagen in je lichaam, omdat het geen nuttige voedingsstoffen bevat. (Lees: giftige stof en moet er dus uit!) Waarom zeven drankjes achterover klokken op één avond wel degelijk schadelijker is, legt diëtist Jonathan Klaassen uit: "Je organen krijgen in één klap een enorme opdonder, vooral de lever. Daardoor wordt de vertering van andere voedingsstoffen onderdrukt. En vetten worden direct in het lichaam opgeslagen. Drink daarom bij voorkeur niet, of één glas per avond."