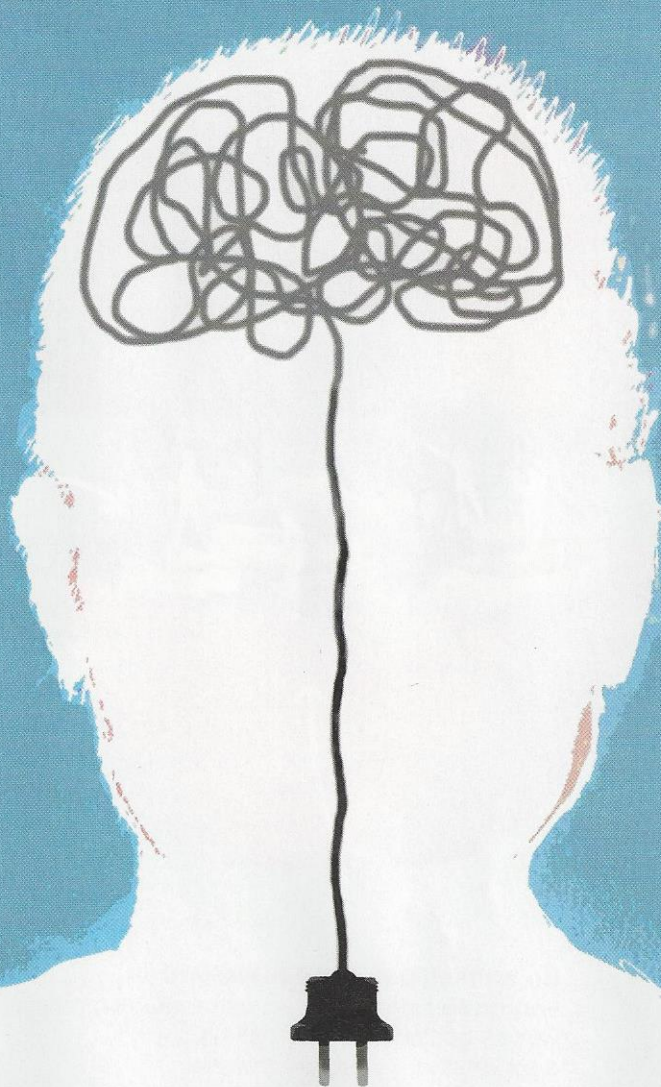


Vaarwel vermoeidheid!

Voel jij je altijd moe? Je bent niet de enige. Maar liefst 34% van de Belgen geeft aan nooit echt uitgerust te zijn. Een aanpassing in je levensstijl kan soms de oplossing zijn! Tina, Steven en Claudia vertellen hoe zij voorgoed komaf maakten met hun aanhoudende vermoeidheid.



Jef Geys is vermoeidheidsexpert en oprichter van Primefit:

'Vermoeidheid is geen ziekte, maar een niet-specifiek symptoom met verschillende oorzaken. Het ontstaat wanneer je onvoldoende herstelt na een mentale of fysieke belasting en kent verscheidene gradaties, van lichte vermoeidheid tot totale uitputting. Belangrijk om te weten is dat wat jou moe maakt, mij niet altijd moe maakt, omdat elk lichaam anders is. Ook hoe jouw vermoeidheid zich manifesteert, is persoonlijk. De vraag is of je fysiek of mentaal compenseert als je moe bent. Bij stressprikkels zit je lichaam de hele tijd in een vlucht- of vechtreactie en je dankt je energie aan adrenaline. Omdat dit hormoon je een vals gevoel van energie geeft, voel je vaak weinig van je vermoeidheid, tot je dosis energiehormonen opraaft. Meestal krijg je de knak wanneer je uit de stressmodus bent. Mentale compensatie heeft dan weer een invloed op je concentratie, focus en kortetermijngeheugen. Daarbovenop nemen je gevoelens de bovenhand. Angst, huiltuien, uitstelgedrag en depressieve symptomen zoals isolatie steken de kop op. Hoewel een van beide vormen van compensatie de overhand krijgt, is er bij langdurige vermoeidheid meestal sprake van symptomen van beide.'

'Tijdens een drukke of moeilijke periode raad ik aan om met de twee voeten op de grond te blijven. Controleer je emoties en maak de connectie met je lichaam. Leer voelen, maar wees eerlijk met jezelf, want je lichaam is een kei in het maskeren van ongemakken, zeker in stresssituaties. Ga na je werkdag eens tien minuten in de zetel liggen. Wat voel je? Heb je massa's energie of is het tijd om onder de wol te kruipen? Wanneer jij je meer bewust wordt van je lichaam, kan je opkomende emoties of hartkloppingen sneller in evenwicht brengen. Meditatie, ademhalingsoefeningen en powernaps zijn bijvoorbeeld heel efficiënt om meer evenwicht te bereiken. Intensieve trainingen zijn daarentegen geen oplossing voor een vermoeid lichaam.'

Wil je weten hoe vermoeid je bent? Doe de onlinetest via www.rustenishetnieuwesporten.be, gebaseerd op het gelijknamige boek van Jef Geys (LannooCampus, € 24,99).