**Les 3 vitaliteit deel 2**

[**Wat is vitaliteit en hoe word je vitaal?**](https://vitaliteit.wordpress.com/2011/01/03/wat-is-vitaliteit-en-hoe-word-je-vitaal/)

**Opdracht:**

**Lees de tekst en schrijf een samenvatting van 350 woorden op papier. Denk aan leestekens (hoofdletter, komma, enz.) en aan de werkwoordspelling. Laat je buurman/ -vrouw je samenvatting lezen om eventuele fouten samen te verbeteren. Normering: 2 fouten per punt.**

**Lever de samenvatting in bij je docent, dus met je naam en klas.**

**Tekst:**

Er bestaan verschillende visies en definities van vitaliteit: Vitaliteit is levenskracht (vita betekent leven).  Het is beweeglijkheid, een gezonde lichamelijke conditie, of een combinatie van gezondheid en een beleving van succes en geluk.

Voor mij houdt vitaal zijn in dat ik lekker in mijn vel zit, energiek opsta en de gehele dag over voldoende energie beschik, dat ik positieve gedachten heb en mijn mentale turbo aanstaat maar zichzelf niet voorbijholt (“malen”, ken je dat?). Dat ik problemen zie als een uitdaging, een berg die, eenmaal overwonnen, een prachtig uitzicht biedt…

Een aantal van de aspecten die een rol spelen bij het verkrijgen en behouden van vitaliteit:

 1)      Gezonde voeding

2)      Mentale balans

3)      Fysieke activiteit

4)      Sociaal emotionele balans

5)      Spirituele balans

**Voeding**

Er wordt wel eens gezegd: je bent wat je eet… waarschijnlijk zit daar meer waarheid in dan je in eerste instantie denkt.

Je zou ons lichaam kunnen vergelijken met een auto en onze voeding met brandstof, sproeivloeistof en olie. Het is belangrijk te zorgen voor voldoende brandstof, anders loopt de tank leeg… daarbij is het zorgen voor de juiste brandstof van belang, anders kun je alsnog problemen krijgen. Vetten (olie) zijn belangrijk, maar te weinig, teveel of de verkeerde soort leidt tot haperen. Kortom, zorg voor voldoende, gevarieerde voedingsstoffen.

Mijn komende blogs focussen met name op voeding, en wat voedingsstoffen eigenlijk doen in ons lijf. Ook bespreek ik de relatie tussen tekorten aan bepaalde voedingsstoffen en het ontstaan van klachten. Hierbij geef ik graag een quote van Prof. Dr. F. Muskiet: “je bent wat je eet, maar moet weer worden wat je at”. Hij bedoelt hiermee dat ons huidig eetpatroon niet bijdraagt aan onze vitaliteit, en we meer zouden moeten eten zoals de oermens vroeger at. *(lees meer hierover in mijn blog “Hoeveel (of: hoe weinig) wij verschillen van de oermens!” die een van de komende weken verschijnt!)*

**Mentaal**

Onze mentale weerbaarheid heeft invloed op ons welbevinden. Hierbij gaat het erom hoe je omgaat met (onverwachte) situaties van buitenaf. Kun je je wensen aangeven, grenzen stellen, flexibel omgaan met veranderingen? Veranderingen leiden vaak tot stress, zeker als we ze zelf niet in de hand hebben. En stress ondermijnt ons fysieke en mentale gestel. Als je vitaal bent, sta je in je eigen kracht, geef je goed je grenzen aan en kun je goed omgaan met onverwachte situaties. Ze brengen je niet uit je evenwicht.

Een interessant artikel over mentale weerbaarheid en de relatie tot stress en burnout van Rob van der Ven en Siebo Hakse lees je hier: <http://www.menscentraal.nl/Mentale_weerbaarheid_stijgende_werkdruk_kan_tot_burn-out_en_depressies_leiden.html>

**Fysiek**

Om met een open deur te starten: we bewegen te weinig! Op een enkeling na misschien, leiden we allemaal veel meer een zittend leven dan waar ons lichaam behoefte aan heeft. We zijn zogenaamde diplomaten geworden die zitten achter het bureau, in de auto, bus of trein en op de bank. Elke dag bewegen bevordert onze vitaliteit, omdat we door meer beweging meer zuurstof binnenkrijgen (nodig voor ontelbare celprocessen!) en onze energiefabriekjes (mitochondriën) extra worden geactiveerd, waardoor we over meer energie kunnen beschikken. Beweging zorgt voor extra doorbloeding, waardoor alle weefsels een betere aanvoer van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen hebben. Ook ons lymfestelsel (afweer) wordt geactiveerd door beweging. Vitale mensen bewegen regelmatig gemiddeld tot bovengemiddeld. Om weer met de auto een vergelijking te maken: rust roest…

**Sociaal/emotioneel**

Onze gevoelens spelen een grote rol bij het ervaren van vitaliteit. Mensen met negatieve emoties als depressie, angst, woede, neerslachtigeheid of onzekerheid voelen zich vaak minder vitaal dan in de periode dat zij die gevoelens niet hebben. Deze gevoelens horen erbij en kunnen ook een plek krijgen; maar als ze langere tijd de boventoon blijven voeren, zit je minder lekker in je vel. Positieve emoties als blijdschap, vreugde, enthousiasme, liefde versterken het vitaliteitsgevoel.

Daarnaast is het heel belangrijk om een sociaal netwerk te hebben. Verschillende onderzoeken wijzen uit, dat het krijgen van steun door gezin, familie, vrienden, buren en/of collega’s de gezondheid bevordert.

**Spiritueel**

Mediteren, mindfulness, yoga… termen die steeds minder als ‘zweverig’ worden bestempeld vandaag de dag. Steeds meer mensen ervaren de voordelen van in het hier en nu bezig zijn in plaats van bij elke taak aan andere dingen te denken (mindful), het verkrijgen van ontspanning door inspanning en de juiste adem (yoga) of het even helemaal in stilte/in zichzelf verkeren (mediteren).

<https://vitaliteit.wordpress.com/2011/01/03/WAT-IS-VITALITEIT-EN-HOE-WORD-JE-VITAAL/>