

Energiebalans

Hoe blijf je op het juiste gewicht?

Nederlands ATB kampioen Thijs Al legt uit hoe je eten en bewegen met elkaar in evenwicht kunt houden.

Ik train elke dag wel 3 tot 4 uur. Dat is zwaar natuurlijk, maar ook heel lekker. Ik voel me d'rna echt prima in mijn lijf! Logisch natuurlijk, want je lichaam is gemaakt om te bewegen. Door te bewegen wordt ook je hart sterker en blijven je bloedvaten soepel. Je organen worden beter doorbloed en helemaal prettig is, dat ook je hersenen beter presteren als je regelmatig beweegt. Een uur bewegen per dag is al genoeg.

Ik let heel erg op de juiste balans tussen eten en bewegen. Ik moet precies zoveel eten als ik met sporten verbruik. Eet ik teveel of te vet, ja, dan moet ik al die extra kilo's meezeulen op de fiets! Als ik eet let ik er nauwkeurig op hoeveel calorieën d'rin zitten. Ik mag niet teveel, maar ook niet te weinig binnenkrijgen. Want eet ik te weinig, ja, dan verlies ik mijn kracht.

Eten en bewegen hebben alles met elkaar te maken. Met eten neem je calorieën op die je met bewegen weer verbrandt. Beweeg je veel of ben je in de groei, dan heb je meer voedsel nodig. Beweeg je weinig, dan eet je al gauw te veel calorieën waardoor je dik wordt.