



Fit & Healthy

het schooljaar door...

Hoe blijf je fit en gezond tijdens het schooljaar?

Tijdens de zomervakantie heb ik natuurlijk genoten van de vakantie, maar besepte ik ook dat het weer tijd was om aan een fit lijf te werken en daarbij zijn bewegen en voeding erg belangrijk. Juist dat schoot er de laatste schoolweken bij in. Dus na overheerlijke dagen vol rust en leuke dingen doen, ben ik actief aan de slag gegaan. Om fit en gezond te worden moest ik toch echt wel eens wat gaan doen. Nu aan het eind van de vakantie ben ik tevreden over mijn inspanningen, maar vraag ik mij toch af: wat ga ik doen om fit en gezond te blijven? In deze blog deel ik mijn zoektocht naar een 'simpele' manier (want het mag natuurlijk ook niet teveel tijd kosten he?) voor een fit & healthy jaar.

Fit & gezond en blijven

Waarom lukt het mij niet om fit & healthy te blijven? Dat is één van de vragen waar ik voor mijzelf over nagedacht heb. Ik vind het heel belangrijk om fit en gezond te zijn, maar het lukt mij gewoon niet altijd. Ik ben gewoon geen sporter, ik doe dit echt alleen voor mijn gezondheid en ik ben een levensgenieter wanneer het aankomt op eten. Ik kan echt heerlijk van elk hapje genieten en ik wil alles proeven.

In mijn situatie wil ik dus eigenlijk fit en gezond blijven, zonder het eten te laten staan en te sporten. Ik kan je een ding vertellen, hoe graag ik dit ook zou willen, dat gaat dus niet gebeuren. Ik moet er dus gewoon wat voor gaan doen, maar ook kunnen genieten van alles. Een goed voornemen voor dit schooljaar: fit blijven en gezond blijven eten. Maar hoe ga ik dat voor elkaar krijgen?

Fit blijven

In elk schooljaar heb je drukke schoolweken en altijd is er veel te doen. En als eerste schrap ik altijd van mijn lijstje: sporten.

Herkenbaar? En anders heb ik wel last van zere benen van een dag veel heen-en-weer ge-ren óf is het net te slecht weer voor mijn hardloopprondje of om bij de sportschool te komen. Of is het echt tijd dat er wat aandacht naar het huishouden gaat (tsjonge, dat is toch ook net een sport he?)

Check, check!

In ieder geval, vanaf de eerste schoolweek werd het sporten per week minder. Tijd om er dit jaar verandering in te brengen. Hoe ik dit ga doen? Plannen!

Ik plan graag alles van mijn schoolwerk, maar ook op het gebied van sport is dit voor mij de manier om toch te sporten.

Ik ga vanaf nu elke weekend mijn week plannen: heb je de komende week een gespreksavond of (G)MR gepland staan? Tja, die weken horen er nu eenmaal bij.

Plan je sportieve uitdagingen op de dagen er omheen. Mijn voornemen is om 3x per week te sporten: 1x in het weekend en de andere twee momenten moeten toch tussen alle schoolse activiteiten door worden gepland.

En... zijn de dagen gepland? Noteren in je agenda! Sorry, even geen tijd voor andere dingen!

Nuttig gebruik van de tijd

Je hebt nog zoveel dingen te doen, maar niet voldoende tijd. Maar vergeet niet... misschien kan jouw fiets je ook wel naar je werk brengen? Laat gerust eens de auto staan en geniet ook van de opkomende zon en alle andere natuursverschijnselen!

Maar wat past nu bij mij?

Misschien heb je direct je sportmomenten gepland, maar wat ga je nu precies doen? Ben jij meer een teamplayer of houdt je meer van de individuele sporten? Zoek iets wat bij jou past. Zelf geniet ik enorm van hardlopen door de vrije natuur. Maar... 's winters door de donkere polder lijkt mij een minder goed idee. Doordeweeks kies ik voor de sportschool en in het weekend loop ik alsnog mijn rondje door de natuur. Maar je kunt je natuurlijk ook aansluiten bij bijv. de atletiek, korfbal of voetbalvereniging. Puntje voor op je to-do-lijstje: zoektoch naar jouw manier van sporten.

Gezond blijven

Genieten blijft belangrijk, maar met een gezonde twist toch? Maar hoe doet je dat?

Nu kom ik soms thuis en heb dan wat minder zin en minder energie om een hele gezonde maaltijd te koken.

Verzamelen

Binnenkort ga ik eens recepten voor gerechten met een redelijke korte bereidingstijd maar met gezonde ingrediënten. Wanneer ik er een aantal heb, kan ik elke week een keuze maken uit deze recepten. Zo kan het niet zo zijn, dat 'ik niet weet wat ik moet koken' en voor iets makkelijk ongezonds ga.

In mijn zoektocht naar gezonde maaltijden kwam ik o.a. deze boeken tegen:



In de boeken (ja, er zijn er nog meer) kun je recepten vinden die je maakt met maar 6 ingrediënten én jawel... ook nog gezond zijn!

> [Koop bij bol.com](https://bol.com)



In dit boek 'Uit Paulines keuken' kun je simpele en snel te bereiden gerechten vinden. En in 'Feel Good Food' kun je ook allemaal verantwoorde recepten vinden.

> [Koop bij bol.com](#)

Daarnaast kun je natuurlijk ook recepten verzamelen van verschillende foodblogs zoals ['Voedzaam&snel'](#). Verzamel wel een aantal gevarieerde gerechten, zodat je ook elke dag kunt afwisselen. Even geen inspiratie voor het koken van gezonde maaltijden? Zoek even je verzameling op en koken maar!

Tussendoortjes & lunch

Maar niet alleen de avondmaaltijd heeft wat aandacht nodig, je eet nog veel meer op een dag. Je schrikt vast wat je allemaal eet, wanneer je dit allemaal zou noteren.

De tussendoortjes aanpassen moet het probleem niet zijn. Maar de lunch? Voor mij is dat wel even lastig. Ik ben geen broodliefhebber, maar ik wil ook wel graag een makkelijke en voedzame lunch. Je moet immers nog de hele dag lesgeven. Tijd om daar verandering te brengen! Dus ga ik de komende tijd op zoek naar lekkere, makkelijk te maken en voedzame lunches. Natuurlijk laat ik binnenkort meer zien over mijn zoektocht.

Kun jij mij inspireren? Laat in een reactie jouw tips achter.

Weekplanning

Ik ben van plan om komend schooljaar in het weekend een 'meal-planning' bij te gaan houden. Ik ga dit doen omdat ik dan niet elke dag na mijn werk naar de supermarkt hoef en ik niet met een hongergevoel in de supermarkt loop. Dit hongergevoel zorgt ervoor dat ik alles wat ik op dat moment lekker vind zou gaan kopen. En laat dat juist dan altijd de ongezonde producten zijn ☐

Een ander voordeel overigens is, dat je heel makkelijk een weekboodschappenlijst kunt maken, omdat je precies weet wat je nodig hebt voor de avondmaaltijden. Dit zorgt ervoor dat er minder voedselverspilling ontstaat en dit is ook nog eens fijn voor jouw portemonnee. En dit is waarom je dit allemaal doet!

- Je hebt volop energie
- Je kunt enorm genieten van alles om je heen
- Je leert je lijf kennen en geeft de juiste zorg
- Je zit heel fijn in je vel!

```
[mk_social_networks          skin="light"          align="center"
facebook="http://www.facebook.com/jufanja.eu"
twitter="http://www.twitter.com/jufanjaeu"
instagram="http://www.instagram.com/jufanja.eu"
pinterest="http://www.pinterest.com/jufanjaeu"]
```

In deze blog maak ik gebruik van affiliate links: lees hier meer over in mijn [disclaimer](#). Lees meer:

[Een ontspannen schooljaar?!](#)

[4 tips om een schooljaar uitgerust te starten](#)

Hoe blijf ik fit en gezond tijdens het schooljaar?