



SSSSSSSTRESS!?

Binnenkort ga ik workshops geven over een gezonde levensstijl en stressmanagement. Eigenlijk is dat een grappig gegeven, aangezien er tot voor kort geen grotere stresskip rondliep dan ondergetekende. Want ik heb zowat m'n hele leven de onhebbelijke gewoonte om alles, maar dan ook álles tot het laatste nippertje uit te stellen. Met de slogan, 'ik functioneer beter onder stress', heb ik dat járen kunnen volhouden. Totdat ik tijdens mijn opleiding tot gezondheidsconsulente de alarmfases van échte stress leerde herkennen: spanningshoofdpijn, vermoeidheidsklachten, moeilijk inslapen, maag- en darmklachten, onverklaarbare vage klachten en pijnjtjes. En dan zijn er nog de mentale alarmsignalen zoals angst, onrust, frustratie en schuldgevoelens. Eigenlijk mocht ik ze allemaal geregeld aanvinken en dat wil dus zeggen dat je niet écht goed bezig bent. Want de gevolgen van die alarmsignalen zijn niet te overzien: langdurige blootstelling aan stress leidt tot ziekte, van chronische ontstekingen tot hartproblemen. Gelukkig zijn er hele leutige manieren om op korte tijd te ontstressen! Dat doe je door die spanning letterlijk los te laten. Stress is namelijk een oude reflex die we nog meedragen uit de tijd dat we in ons blootje op beesten jaagden. Ons instinctieve *fight or flight*-systeem slaat nog regelmatig aan, maar aangezien er geen echte vechtpartij of vlucht volgt, blijven we in een spanningstoestand die al onze reserves opvreet. De kunst is dus om af en toe te ontladen (zonder dat er gewonden bij vallen) en tot rust te komen. Want, bewegen, lachen en eens goed ademen kunnen wonderen doen voor ons oververhitte systeem. Wanneer je een zwaar stressmoment hebt op het werk, is er bijvoorbeeld niets mis met eens goed te vloeken, want dat verlaagt de stress. Ook een dutje doet wonderen. Niet



alleen voor je stresslevel, je geest wordt er helderder van, je vet verbrandt beter, je huid wordt mooier en je hebt minder kans op hart- en vaatziekten. Een goeie lachbui is ook een vorm van ontlading, die ook nog eens hartversterkend werkt. En dan is er natuurlijk het luik 'beweging', want als het op stress aankomt, ligt daar eigenlijk de sleutel tot succes. Nu was mijn conditie tot een maand terug er een van een gestrande walvis. Na 200 meter lopen was ik klaar voor reanimatie. Maar sinds vier weken ben ik begonnen met het 'start to run' programma. In het begin voelt dat heel truttig, met één minuut lopen, één minuut stappen. En zo twintig minuten lang. Ik moet zelfs bekennen dat wanneer ik tijdens die eerste week een andere jogger tegenkwam, ik dan heel even ook wat harder ging lopen, vrolijk 'goedemorgen' zei en vervolgens bij de volgende boom hijgend moest bijkomen van die extreme inspanning. Maar ik loop nu al wat langer en het voelt steeds lekkerder, mijn billen lijken het te winnen van de zwaartekracht, ik slaap beter, ik kom 's ochtends beter uit bed, en bovenal: mijn lontje is vééél langer geworden. Maar als je geen tijd hebt om te lopen, mag je dus ook nog altijd lachen of vloeken! Veel plezier!



Martine Prenen en Goed Gevoel: een match made in heaven. Martine (43) is moeder van Joëlle (23) en Milan (8) en 20 jaar samen met Luc, gepassioneerd studeert ze al 2 jaar voor gezondheidsconsulente. Maar vóór alles is Martine een bruisende en grappige persoonlijkheid, een echte flapuit zoals ze zelf zegt. Ze laat ons elke maand mee in haar hart, hoofd en leven kijken!



Mar10
MARTINE PRENEN
www.mar-10.com

