

Byebye stramme spieren

Deze Hot Gel+ van Topiderm werkt stimulerend en is bijzonder geschikt om je spieren voor een training of wedstrijd op te warmen. Na het aanbrengen treedt er een prikkelende warmtewerking op, waardoor er plaatselijk een intensieve doorbloeding ontstaat. De gel is mild, geschikt voor elk huidtype en vrij van parabenen. De gel heeft ook een gunstig effect op stramheid en stijve spieren, waardoor je hem zowel voor als na het sporten kan gebruiken.

Hot Gel+ (€ 11,50) Topiderm.

Verkrijgbaar bij de apotheek of via bol.com.



'Er zijn te veel conflicten bij ons op het werk. Daardoor loopt iedereen er met een kort lontje rond. Wat kunnen we daaraan doen?'

Ann, 32

Meredith Van Overloop, auteur van 'Het Overloop Effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer': 'In zijn biografie noemt Virgin-baas Richard Branson het gebrek aan luistervaardigheid de grootste kwaal van deze tijd. Iedereen staat te snel klaar met een mening. Dit gekoppeld aan een hoge werkdruk kan de werkvloer omvormen tot een explosieve omgeving.'

'Samenwerken vergt overleg en compromis. Dat lukt alleen als we bereid zijn om wat vaker te luisteren naar elkaar en wat minder vaak oordelen. Een groot deel van de burn-outcijfers is te wijten aan onophoudelijke conflicten. Ik raad je daarom aan om je collega's ervan te overtuigen om het samen aan te pakken. Iedereen wil toch een aangename werksfeer, niet? Wanneer er voldoende wil is om de sfeer te veranderen, zou je samen kunnen besluiten om echt tijd te nemen voor elkaar. Door de haastige vergaderingen met de takenlijsten bijvoorbeeld af te wisselen met een wandeling in een nabijgelegen park. Elkaar vragen stellen, proberen om te begrijpen, zelfs al ga je niet akkoord. Vanuit wederzijds begrip zal veel sneller een werkbaar compromis ontstaan dan vanuit een onderhuids oordeel.'

'Daarnaast kan een snuifje relativering ook helpen. Als je er zelf in slaagt om te relativiseren en rust te brengen bij jezelf, zal dat wellicht een 'overloopeffect' hebben op je team. Als dat allemaal niet helpt, praat er dan over met een vertrouwenspersoon bij de personeelsdienst. Ook voor de organisatie in zijn geheel is een productieve sfeer belangrijk. Ik wens jullie veel moed en wijsheid!'

• Door Nele Annemans, Jana Van himbeek, Kristina Rybouchkina

'IS HET GETAL OP DE WEEGSCHAAL EEN GOEDE REFLECTIE VAN JE GEZONDHEIDSTOESTAND?'

Tanja, 32

Lize Van Schoor, personal trainer en zaakvoerder bij

Your Health Coach: 'Een klassieke gezinsweegschaal geeft alleen je totale massa weer. Meestal zie je geen bijkomende info over je vocht-, vet- en spiermassa. Ook krijg je van de weegschaal geen info over je metabolische leeftijd en je visceraal vet. De metabolische leeftijd geeft het levensjaar weer van hoe het lichaam zich gedraagt. Een sportieve dertiger met een goed eet-, slaap- en beweegpatroon kan bijvoorbeeld een metabolische leeftijd van achttien jaar behalen. Een dertiger met een ongezonde levensstijl kan dan weer een metabolische leeftijd van 45 jaar hebben. Visceraal vet is het vet dat zich tussen de organen opstapelt en daardoor een goede werking van het lichaam tegengaat en tot complicaties kan leiden. Als de ongezonde dertiger beslist om zijn levensstijl om te gooien, vijftien kilogram af te vallen en driemaal per week te sporten, zal hij of zij vetmassa verliezen en spiermassa aanmaken. Op de traditionele weegschaal merk je soms na weken van inspanningen leveren nauwelijks een verschil op, al zullen de inspanningen wel merkbaar zijn aan je kleding, want spiermassa neemt minder plaats in dan vet. Spiermassa weegt bovendien ongeveer 2,5 keer meer dan vet, dus ook de body mass index (beter bekend als BMI) is nauwelijks relevant. Als we die maatstaf volgen, zou een topsporter namelijk overgewicht hebben. Wat is dan wel een goede reflectie van je gezondheidstoestand? De klassieke lintmeter. Meet verschillende omtrekken van het lichaam zoals de borst, taille, buik, heupen, armen en benen. Noteer die maten en hou tegelijkertijd ook je gewicht bij. Als je na enkele weken geen verschil merkt op de weegschaal (weeg je wel telkens op hetzelfde moment van de dag), dan kan je het best de omtrekken opnieuw opmeten om zo een verschil waar te nemen. Je kan ook altijd contact opnemen met een diëtist of voedingsdeskundige voor een nauwgezette opvolging.'