

## Wandelen

Ik win het van de kraaiende haan, iedere ochtend weer!

Mijn wekker gaat om 5:18 uur en ik sta mezelf toe 1 x te snoozen. Nadat ik 2 glazen water heb gedronken start ik mijn dag met een wandeling van ongeveer 20 minuten. De hond gaat dan de baas uitlaten. In de woorden van hoogleraar gedragswetenschappen Peter Hollander: *'Niet wandelen is niet goed'*.

Ons lichaam is zo ontworpen, dat het zich snel kan aanpassen aan een activiteit, dus ook aan het ontbreken van activiteit! Bij het wandelen gebruiken we onze spieren en belasten we onze botten en ons kraakbeen, en dat met relatief weinig inspanning. Wanneer je niet wandelt, te weinig lichaamsbeweging krijgt, gaan je botten, spieren en kraakbeen snel achteruit.

