

Meer wandeltips



Cognitieve Fitness

Sommige oefeningen vinden jullie geweldig zoals het ABC, maar verkeersagent vinden de meeste minder. Toch is het belangrijk om ook de minder leuke oefeningen vaak te doen.

De achtergrond achter Cognitieve Fitness is; het is een neurowetenschappelijk onderbouwde en onderzochte methode die gericht is op het gezond krijgen en houden van onze hersenen.

De methode combineert fysieke inspanning met intellectuele uitdaging en maakt gebruik van bewuste ontspanning. Het wordt onder andere ingezet als een preventieve aanpak in de strijd tegen dementie en bij psychische klachten. Cognitieve Fitness richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve vitaliteit. Cognitieve Fitness is effectief voor ouderen, mensen met cognitieve problemen en natuurlijk een ieder ander die zijn/haar hersenen gezond wil houden. Dus gewoon lekker mee doen, ook al gaat het volgens jou niet goed, je bent in ieder geval aan het bewegen.

Meer weten over deze methode: [Methode | Body Brain Dynamics \(cognitievefitness.nl\)](#)

Merchandise

De genoemde gehwol en wandelwol in onderstaande artikel kan ik voor een schappelijke prijs aankomen, mocht je daar interesse in hebben.

Je kunt je altijd van mijn afnemen, die bestel ik in grotere batches, ongeopend blijven deze lang goed. Geopend trouwens ook.

Ter indicatie; de grijze gehwol en voetbalsem gebruiken mijn man en ik samen 1 tube van elk per jaar. (ook geschikt voor diabetes voeten).

Je kunt het volgende bestellen
Grijze gehwol - 7,50 Euro 75ml - voor het wandelen
Gehwol balsem - 7,50 Euro 75ml - na het wandelen
Wandelwol 15 gram, 7,00 Euro

Gehwol eeltcreme of klovenzalf - 8,50 Euro 75 ml

Ik ben nog aan het kijken of de kleding ook besteld kan worden door de wandelaars. Daar kom ik volgende maand op terug.



Zonder gezonde voeten kom je nergens.

Met een goede voetverzorging zijn veel problemen te voorkomen voor, tijdens en na een wandeling. Dan heb ik het niet alleen over lange wandelingen of tijdens warmer weer. Want dan krijgen we de meeste voet blessures. Maar ook tijdens alle wandelingen zeker als je een dunnere huid hebt of al voetproblemen hebt.

Voor je op pad gaat kun je een paar dingen doen. Mijn persoonlijke tip: insmeren met Gehwol grijs (voetcrème; deze is niet meer verkrijgbaar bij een reguliere drogist als de kruidvat.) dit beschermt de voet tegen zware belasting en wrijving. Je kunt de crème vlak voor het wandelen aanbrengen op de voethuid, even laten intrekken en dan meteen je sokken aantrekken.

Heb je veel last van blaren tijdens het wandelen, dan kun je eens denken aan Wandelwol. Wandelwol kun je om je voeten wikkelen voor je je sokken aan doet. Ook kun je een dotje op een probleemplek stoppen of tussen de tenen. De wol vormt zich naar de voet, waardoor je er al snel niets meer van voelt. Check wel eerst of je wellicht allergisch bent voor lanoline.

Tip: heb je last van transpirerende voeten? Neem dan een extra paar sokken mee en wissel deze halverwege de wandeling voor de vochtige sokken.

Voel je tijdens een wandeling problemen opkomen, neem dan een pauze en check je voeten, sokken en schoenen op oneffenheden. Blijf in ieder geval niet doorlopen met je klacht. Na de wandeling lucht je voeten en was ze met koudwater en droog ze goed af. Ook is het fijn om met de benen omhoog te zitten en de voeten/tenen te masseren. Hiervoor gebruik ik zelf Gehwol voeten balsem. Heb je veel last van eelt, gebruik dan de Gehwol eelt variant, maar die moet je vaker smeren bij voorkeur voor het naar bed gaan.

Voor meer advies ga eens naar een pedicure. Als mijn oudere wordt is een bezoek aan de pedicure zeker aan te raden, je kunt zelf minder makkelijk bij je voet komen om te verzorgen en controleren. Een must voor diabeten.

WandelSleutels - Wandelen kan je gezondheid gunstig beïnvloeden

Cindy Nagtzaam - Wandelinstructeur
e-mail: Wandelsleutels@outlook.com website: Wandelsleutels.nl



Facebook



WandelSleutels



Instagram

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u wandelsleutels@outlook.com toe aan uw adresboek.