

Zo kom je fit thuis van vakantie

Heerlijk, dat lange luieren onder een parasol. Maar van een vakantie met voldoende inspanning kom je veel energiever thuis, ontdekte journalist Otje van der Lelij. Echt uitrusten lukt namelijk veel beter als je ook in beweging komt. tekst: Otje van der Lelij



Sporten met de
natuur als decor
blijkt een stuk
aangenamer dan
de sportschool

Mijn vakanties breng ik vaak horizontaal door, het liefst op een idyllisch strand. Aan het eind van de middag nestel ik me op een terras, proef ik lokale wijnen en bestel ik lekkere hapjes van de kaart. Kaasje hier, worstje daar. Mmm... dat brood met aioli ziet er ook wel lekker uit. Van een gezonde maaltijd komt het vaak niet, want ach, het is vakantie. Gezond leven doen we wel weer als we thuis zijn. Sporten zie je mij op vakantie dan ook zelden doen. Tijdens mijn laatste relaxvakantie lag ik de eerste week griepig onder een parasol en bestond mijn enige lichaamsbeweging uit slenteren tussen mijn hotelkamer en strandbed. Maar eenmaal thuis was ik nog steeds hoognodig toe aan vakantie.

Niet zo gek, blijkt uit gezondheidsonderzoek van arbeidspsycholoog Jessica de Bloom, auteur van *De kunst van het vakantievielen*. Luieren betekent namelijk niet per definitie uitrusten. Het is juist heel goed om op vakantie in beweging te blijven. 'Onderzoek toonde aan dat mensen die tijdens hun vakantie sportten, daarna beter in hun vel zaten,' licht ze toe. 'Een rondje hardlopen op het strand, een potje tennissen of met een mountainbike door de bergen crossen – het geeft je een gelukkig en gezond gevoel.'

Dat wil ik ook uitproberen. Ik gooi het eens over een andere boeg. Samen met mijn vriend boek ik een week in een *all inclusive* resort met sport- en wellnessmogelijkheden, dat op internet geprezen wordt om zijn biologische keuken. Ik ben benieuwd wat een week vol actie en gezond eten met me gaat doen.

AFSTAND VAN JE WERK

Op de website van het resort zie ik weelderige tuinen, een uitgestrekt strand en een helderblauw zwembad dat afsteekt tegen de bruine rotsen van het Turkse landschap. Ik kom al helemaal in de stemming. Via een app kan ik me inschrijven voor allerlei sportieve activiteiten, zoals yoga-, spinning- en aerobicslessen in de buitenlucht. Ook kan ik fitnessen, mountainbiken, tennissen, duiken, snorkelen, surfen en zelfs boogschieten. Maar, en dat vind ik heel fijn: het is geen ver-

plichting. Ik mag zo actief of passief zijn als ik zelf wil.

Ik neem me voor om me de eerste dag meteen aan te sluiten bij een sportklasje. Volgens De Bloom verklein ik zo de kans op een vakantie griepje. Zo'n 3 procent van de werkende bevolking lijdt aan vrijetijdsziekte: ze worden ziek op het moment dat ze eindelijk vrij zijn. De Bloom: 'Veel mensen werken vlak voor hun vakantie heel hard om alles af te krijgen. Hun lichaam draait op volle toeren en maakt stresshormonen als adrenaline en cortisol aan. Als je dan abrupt stopt met werken, kun je uit balans raken. De stresshormonen zijn nog actief en dwalen doelloos door je lichaam. Daar kun je ziek van worden. Maar als je sport in het begin van je vakantie, verloopt de overgang tussen werken en rust soepeler. Door je in het zweet te werken, worden adrenaline en cortisol sneller afgebouwd dan wanneer je neerstrijkt op een strandbed. Bovendien helpt het om mentaal afstand te nemen van het werk en sneller in een vakantiemodus te komen.'

FENOMENAAL UITZICHT

Twintig jaar geleden was ik voor het laatst in Turkije en werd ik meteen een tapijtenwinkel ingelokt. Maar van dat opdringerige is nu niets te bespeuren; de mensen zijn een en al voorkomendheid. We maken een wandeling door de immens grote tuin van het resort, langs het zwembad, het yogaplatform en de fitnessstoestellen. Alles draait hier om gezondheid en bewust leven. Overal kun je vers fruit en flesjes water pakken. 'Al het plastic en afval wordt gerecycled,' vertelt de gastheer



Door te sporten worden stresshormonen sneller afgebouwd dan wanneer je neerstrijkt op een ligbed

die ons rondleidt. 'Het eten kopen we niet in groothandels in Istanbul, maar bij lokale boeren. Duurzaamheid hebben wij hoog in het vaandel staan.' Nu nog met de trein naar Turkije, en we zijn helemaal milieuvriendelijk bezig.

Na de rondleiding merk ik pas hoe moe ik eigenlijk ben. De strandbedjes lonken. Toch schrijf ik me in voor een lesje aquajoggen. Iets wat ik nog nooit eerder heb gedaan, maar als ik wetenschappers van de Universiteit van Massachusetts mag geloven, is dat juist goed. Mensen die op vakantie zelf kunnen kiezen hoe ze hun tijd indelen en een nieuwe vaardigheid onder de knie krijgen, schudden werkstress beter van zich af. Sporten met de natuur als decor blijkt ook een stuk aangenaamer dan sporten in de sportschool. Het frisse water en de ritmische bewegingen van het aquajoggen doen me goed – en het uitzicht vanuit het zwembad is fenomenaal.

ACCU OPLADEN

De volgende dag begin ik voor het ontbijt met een half uur baantjes zwemmen. Diezelfde middag volg ik mijn eerste aerobicsles. Ik voel spieren waarvan ik niet wist dat ik ze had. Als ik 's avonds met een bord vol gezonde salades van de saladebar en vegetarische gerechten aan tafel schuif, ben ik heerlijk voldaan. Een sensatie die ook nog eens wetenschappelijk onderbouwd wordt, volgens De Bloom. Een studie die ze deed onder wintersporters toont aan dat mensen die op vakantie meer tijd aan fysieke activiteiten besteden zich beter voelen dan vakantiegangers die lichamelijk minder actief zijn. Ook volgens een onderzoek van Fred Zijlstra, verbonden aan de Universiteit van Maastricht, is sporten een goede manier om je accu op te laden. Volgens deze hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie zijn er twee manieren om te herstellen: passief (televisiekijken, dutje doen op het strand) en actief (sporten, wandelen door de bergen). Door actief te zijn, kun je

beter je zinnen verzetten en loskomen van de dagelijkse beslommingen, waardoor je sneller herstelt. Daarbij is het belangrijk om te kiezen voor activiteiten die een ander beroep doen op lichaam en geest dan de activiteiten die je tijdens het werk doet, wijst weer een ander onderzoek uit. Verricht je de hele dag fysieke arbeid, dan is sporten misschien niet de beste manier om op te laden. Maar zit je veel achter je computer, zoals ik, dan is het juist wel zaak om te bewegen. De stresssystemen en hersengebieden die je tijdens je werk hebt overbelast, kunnen dan tot rust komen.

SNACKTREK

Behalve voor sport neem ik ook uitgebreid de tijd om te relaxen. We lezen boeken, bezoeken het dichtstbijzijnde dorpje en maken een boottocht. Aan het einde van de middag, als ik moe begin te worden en zin krijg om te snacken, staan er weer allerlei sportieve activiteiten op het programma. Ook mijn favoriet: spinning. Ik geef niet toe aan mijn middagdip en klim in het zadel. Na afloop voel ik me hartstikke fit en blij, en heb ik niet eens snacktrek. Onderzoekers van de California State Universiteit zeiden het al: actief bewegen is een betere remedie tegen een middagdip dan een graai uit de chipszak. In hun studie moesten proefpersonen een snack eten of tien minuten stevig doorwandelen, terwijl ze bijhielden hoe energiek ze zich voelden.

Wat bleek? De wandelaars voelden zich niet alleen energiever dan de snackers, hun energieniveau bleef ook langer hoog. Snacken geeft wel even energie, maar daarna kak je weer snel in. Tel daarbij op dat lichaamsbeweging en gezond eten de stemming verbetert, en je snapt waarom ik de avond vrolijk babbelend doorbreng met wat andere hotelgasten.

De laatste dag geniet ik extra van al het heerlijke eten in het restaurant: buffetten vol salades, fruit, kazen, amuses, vis en veganistische gerechten. Thuis gaan we toch vaak voor het gemak van een kant-en-klaarmaaltijd, zeker als we druk zijn. Maar gezond eten is veel beter voor je humeur, laat een studie van de Universiteit van Finland zien. De onderzoekers volgden meer dan tweeduizend mannen gedurende dertien tot twintig jaar. Mannen met gezonde eetgewoontes – die veel groente, fruit, volkorenproducten, kip, vis en magere kaas aten – hadden 34 procent minder kans om een depressie te ontwikkelen dan mannen die veel ongezonde kost naar binnen werkten. Het is misschien een open deur, maar o zo waar: een gezonde geest huist in een gezond lichaam. Het loont om op vakantie wat betreft eten niet alle remmen los te gooien, én om in beweging te blijven. Het is heerlijk om te luieren op een strandbed. Maar als je ook wandelt, fietst en snorkelt, kom je veel uitgeruster thuis. //

Bronnen: J. de Bloom, *De kunst van het vakantievieren*, Boom, 2012 / C.C. Chen e.a., *Vacation recovery experiences on life satisfaction*, Travel and Tourism Research Association: Advancing Tourism Research Globally, 2012 / F. Zijlstra e.a., *The contribution of various types of activities to recovery*, European Journal of Work and Organizational Psychology, 2007 / A. Ruusunen, *Diet and depression. An epidemiological study*, Dissertations in Health Sciences, 2013

In balans terug naar huis

Otje en haar vriend verbleven in Hotel Sarigerme Park aan de Lycische kust in Turkije. TUI BLUE is een concept dat is gericht op gezond en ontspannen opladen op vakantie. In deze all inclusive-resorts is veel ruimte voor sport en gezond eten (biologisch, vegetarisch en veganistisch). Met een app is het mogelijk vooraf of ter plekke een persoonlijk programma samen te stellen. Een achtdaagse reis is te boeken vanaf € 699,- per persoon. www.tui.nl/tui-blue

