



# WANDELGIDS

#FITLIJF MET WLSPRODUCTS



## LIEVE LOTGENOOT,

Leuk dat jij onze wandelgids hebt gedownload. In deze gids geven wij je verschillende tips, schema's en routes om te gaan wandelen. Wandelen is een activiteit die iedereen kan doen op zijn eigen niveau en tempo. Wij van WLSproducts vinden het belangrijk om je het juiste advies te geven rondom je vitamines die je dagelijks nodig hebt met je maagverkleining. We zijn zelf ook geopereerd aan een maagverkleining dus weten wat het is om goed voor je lichaam te zorgen.

Naast het innemen van je vitamines helpt bewegen je ook om je lekker in je lijf te voelen. Daarom voor jou deze wandelgids. Op social media kom je de komende periode allerlei #fitlijf acties tegen. Wij wensen jou veel leesplezier en geniet van elke wandeling!

Sportieve groet,  
WLSproducts

**BARIATRISCHE VITAMINES**

*Wij zijn ook geopereerd*

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p><b>Melanie</b><br/>Directeur WLS Products<br/>Geopereerd in 2003<br/>-70 kilo</p> |  <p><b>Carina</b><br/>Celebrate Specialist<br/>Geopereerd in 2010<br/>-60 kilo</p> |  <p><b>Beppie</b><br/>Marketing Manager<br/>Geopereerd in 2004<br/>-70 kilo</p> |
|--|---|---|

## WAAROM WANDELEN?

Wandelen is geschikt voor iedereen en heeft ook nog eens een heleboel voordelen. Wandelen is goed voor je lichaam en geest. Je hebt er niks voor nodig. Je trekt je schoenen en jas aan en begint aan een wandeling. Je kunt het alleen doen, met je huisdier of in groepsverband. Een rondje om je woning, een wandeling naar de supermarkt, of zelfs een dagje winkelen telt als een wandeling. Een wandeling is daardoor telkens anders.

Dit zorgt ook voor afwisseling en de mogelijkheid om nieuwe plekken te ontdekken. Te voet kun je meer paden bewandelen dan met de fiets of de auto. Wandelen heeft ook verschillende voordelen voor je gezondheid.

### #FITLIJF

Wanneer jij begint met wandelen maak onderweg een leuke selfie van jezelf, maak een screenshot van de route die je hebt gewandeld of het aantal stappen die jij hebt gezet.

Plaats dit op je social media en gebruik de #FITLIJF

Op deze manier kunnen we elkaar stimuleren om in beweging te blijven. Daarnaast vind je binnenkort op onze facebook pagina een uitnodiging om deel te nemen aan een leuke wandelrun. Elkaar ontmoeten en samen lopen stimuleert tot het gaan beginnen aan een trainingsprogramma.



Wandelen is een  
vorm van  
bewegen die je  
op elk niveau en  
in elk tempo  
kunt gaan doen.  
Het vraagt  
weining  
voorbereiding,  
alleen maar jouw  
inspanning.

## VOORDELEN WANDELEN

1. Wandelen is goed voor hart- en bloedvaten en verlaagt het risico op diabetes.
2. Het maakt je spieren en gewrichten soepeler. Ook voor mensen met bijvoorbeeld reuma of artrose is wandelen een goede vorm van bewegen.
3. Regelmatig een wandeling maken heeft een goed effect op je geheugen.
4. Tijdens een wandeling komt het hormoon serotonine vrij. Ook wel het gelukshormoon genoemd. Hiervoor voel jij je ontspannen en fijn.
5. Met wandelen werk je aan een betere conditie. Door te wandelen vergroot je namelijk het vermogen van je longen om zuurstof op te nemen.
6. Wandelen is ook nog goed voor een betere nachtrust.
7. Het helpt bij als je wilt afvallen of je beter in je lijf wilt voelen.

**Wij denken genoeg redenen om een wandeling te gaan maken!  
Niet dan?**

*Begin  
vandaag*

# De kracht van wandelen

**Hersenen:** Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

**Geheugen:** 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

**Stemming:** 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Gezondheid:** 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

**Levensduur:** 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

**(Over)gewicht:** 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

**Kom in beweging!**

**Hart:** De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

**Botten:** 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



# WANDELSHEMA VOOR BEGINNERS

Dit schema is speciaal voor beginners, mensen die net of nog niet zijn geopereerd en mensen die weinig tot geen conditie hebben. Dit is een laagdrempelig schema waarmee jij kunt starten met wandelen. En je zult merken na een week of 2 dat je conditie vooruit gaat.

## Loop in 10 weken 60 minuten

**Week 1** wandel 3 dagen 15 minuten.

**Week 2** wandel 2 dagen 15 minuten, wandel 1 dag 20 minuten.

**Week 3** wandel 2 dagen 20 minuten, wandel 1 dag 30 minuten.

**Week 4** wandel 3 dagen 30 minuten.

**Week 5** wandel 2 dagen 30 minuten, wandel 1 dag 40 minuten.

**Week 6** wandel 3 dagen 40 minuten.

**Week 7** wandel 2 dagen 40 minuten, wandel 1 dag 50 minuten.

**Week 8** wandel 3 dagen 50 minuten.

**Week 9** wandel 2 dagen 50 minuten, wandel 1 dag 60 minuten.

**Week 10** wandel 3 dagen 60 minuten.

*Het gaat niet om de snelheid en de afstand die je loopt in het tijdbestek maar dat je in beweging bent. Merk je dat je moeite hebt met een week, dan herhaal je die week nog een keer.*

*Zorg dat je tijdens het wandelen altijd verstaanbaar kunt blijven praten. Wanneer praten moeilijk wordt is dit een teken dat je te snel voor je lichaam gaat. Vertraag dan je wandeltempo.*

## WANDELSHEMA VOOR GEVORDERDEN

Wanneer je na week 10, 3 dagen per week een uur kunt wandelen en je wilt jezelf meer uitdagen kun je het volgende schema volgen of je gaat je tempo verhogen. Je zou ongeveer 5 kilometer in een uur kunnen wandelen. Dit moet je niet meteen van jezelf verwachten maar dit is een realistisch doel als je bovenstaand schema hebt gevolgd en met regelmaat blijft wandelen.

**Loop in 12 weken 120 minuten, twee uur aan een stuk.  
(8 à 10 kilometer)**

**Week 1** wandel 3 dagen 30 minuten.

**Week 2** wandel 2 dagen 30 minuten, wandel 1 dag 45 minuten.

**Week 3** wandel 3 dagen 45 minuten.

**Week 4** wandel 2 dagen 45 minuten, wandel 1 dag 60 minuten.

**Week 5** wandel 3 dagen 60 minuten.

**Week 6** wandel 2 dagen 60 minuten, wandel 1 dag 75 minuten.

**Week 7** wandel 3 dagen 75 minuten.

**Week 8** wandel 2 dagen 90 minuten, wandel 1 dag 75 minuten.

**Week 9** wandel 3 dagen 90 minuten.

**Week 10** wandel 2 dagen 90 minuten, wandel 1 dag 105 minuten.

**Week 11** wandel 2 dagen 105 minuten, wandel 1 dag 120 minuten.

**Week 12** wandel 3 dagen 120 minuten.



## APP'S OM JE TE ONDERSTEUNEN

- Runkeeper;
- Strava;
- Endomondo.
- RoutAbel;
- Klompenpaden-app (provincie Utrecht en Gelderland);
- eRoutes.

### Wandeltips:

- **NS-wandeling**

Maak een wandeltocht van station naar station. Je kunt kiezen voor verschillende afstanden, wandelingen door het bos, de stad, langs het strand of door de duinen. Een leuke manier om wat van Nederland te ontdekken.

- **ANWB wandelen**

Op de website van de ANWB kun je verschillende wandelroutes zoeken.

- **Geocoaching**

Via de app geochaching krijg je coördinaten en ga je wandelend opzoek naar een “schat”. Wanneer je een “schat” gevonden hebt kun je via de app opzoek gaan naar een volgende locatie. .



Het gebruik van  
een goede  
multivitamine  
zoals onze  
WLSoriginal  
zorgt voor een  
goede  
ondersteuning  
voor het herstel  
van je lichaam.

# KRACHTOEFENINGEN VOOR WANDELAARS

**Wanneer je begint met wandelen kan het zijn dat je last krijgt van de spieren in je benen, billen en/of rug. Onderstaande oefeningen kunnen jou helpen om deze spieren sterker te maken. Dit zorgt ervoor dat je minder tot geen last zult ervaren tijdens het wandelen. Onderstaande oefeningen kun je op de dagen doen dat je geen wandeling gepland hebt staan.**

## **Squat:**

- Ga met je voeten iets breder dan schouderbreedte uit elkaar staan.
- Kijk recht vooruit.
- Buk dan met je billen naar achteren alsof je op een stoel wilt gaan zitten.
- Houd deze houding 10 seconden vast en kom dan langzaam weer omhoog.
- Heb je weinig tot geen sportervaring dan kun je deze oefening ook tegen een muur aan doen.
- Je gaat dan eigenlijk tegen de muur zitten op een onzichtbare stoel.
- Of je gaat echt op een stoel zitten.
- Herhaal deze oefening 6x 10 seconden.

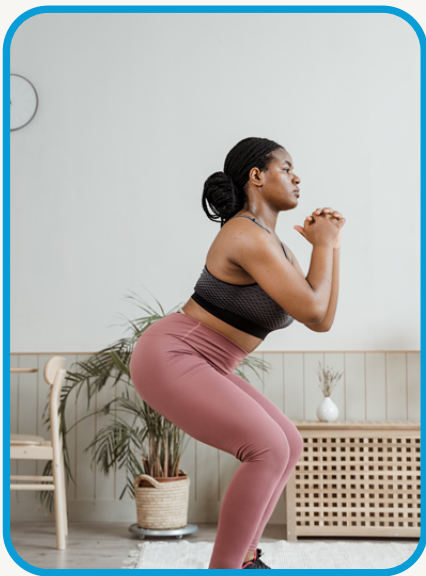
# KRACHTOEFENINGEN VOOR WANDELAARS

## **Planken:**

- Ga op je buik op de grond liggen en steun vervolgens op je ellebogen, die je recht onder de schouders plaatst.
- Druk je lichaam omhoog, zodat je alleen op je onderarmen en tenen (of als dat te zwaar is: op de knieën) steunt.
- Houd je lichaam zo strak mogelijk zonder door de rug heen te zakken of de billen omhoog te steken.
- Span de buikspieren goed aan. Houd deze houding 10 seconden vast. Ga dan weer liggen en begin opnieuw.
- Herhaal deze oefening 6x 10 seconden.

## **Lunges:**

- Maak een grote pas voorwaarts.
- Zak door de voorste knie naar beneden, waarbij de achterste knie licht de grond raakt. De voorste knie maakt een hoek van 90 graden en staat recht boven de enkel. De tenen wijzen recht vooruit.
- Kom vervolgens weer omhoog door druk te zetten op de bovenbenen en de billen aan te spannen. Wissel na 10 herhalingen van been.



Squad



Planken



Lunges

## WLS PRODUCTS PRODUCTEN DIE JE KUNNEN HELPEN BIJ JE WANDELEN.

### Crispy Caranou eiwitrepen

Deze eiwitrepen bevatten 12 gram eiwitten en zijn superhandig om mee te nemen tijdens je wandeltrainingen. De smaak is een heerlijke mix van nougat en caramel, waardoor het een favoriet is bij onze klanten!



### WLS Original Multivitamines

De WLS Original multivitamine capsules zijn speciaal ontwikkeld voor patiënten met een maagverkleining. Deze hooggedoseerde capsules zijn de voordeligste op de markt, momenteel met 10% extra korting

WLS ORIGINAL MULTIVITAMINE

**€ 39,- voor 6 maanden**  
21 CENT PER DAG!

**Nu 10% korting met code: KORTING10**  
GELDIG T/M 30-9-2022

Nu met verbeterde geur!



WLS PRODUCTS

# WLSPRODUCTS PRODUCTEN DIE JE KUNNEN HELPEN BIJ JE WANDELEN.

## WPI neutraal eiwitpoeder

Het neutrale eiwitpoeder van WLS bevat hoogwaardige whey proteïnen en kun je overal in gebruiken. Het lost eenvoudig op en smaakt daadwerkelijk neutraal.

Het WLSpure eiwitpoeder is een makkelijke manier om aan je eiwitten te komen. Voeg het toe aan een bakje yoghurt, een smoothie of een shake. Je proeft er geen bijmaak aan en je zorgt zo voor een #fitlijf



**Kijk voor meer producten op onze website.  
Wij hebben diverse eiwitrijke snacks, repen en soepjes om  
je extra portie eiwitten binnen te krijgen.**

# KORTINGSBON #FITLIJF ACTIE

MAAGVERKLEINING VITAMINES

*10% korting*  
*Met de code:*  
*FITLIJF10*



[www.wlsproducts.nl](http://www.wlsproducts.nl)

Ga naar de website van  
[www.wlsproducts.nl](http://www.wlsproducts.nl) en vul de code in bij  
je bestelling.