

# My hart loop oor!

In die afgelope twee of drie maande was dit aansienlik makliker om my 10 000 treë vir die dag in te kry. Wat eers as 'n vaderlike-verpligting begin het (my seuntjie het begin Pokémon Go speel en gevolglik moes ek saam met hom deur die strate van Wierdapark wandel op soek na Pokémon om te vang), het later in 'n rits nagevolge uitgedraai wat nie net ons verhouding versterk het nie, maar my geestes- en fisiese gesondheid drasties verbeter het.

Vars uit 'n grendelstaat en met die laaste stuiptrekkings van 'n pandemie sal meeste kan getuig oor die kalmerende effek wat die buitelig op mens se gemoedstoestand het. Om een of ander vorm van aktiwiteit, maar veral ook op 'n gereelde basis te stap is, tesame met asemhalingsoefeninge bewys, om 'n uitstekende positiewe effek op mens se geestesgeondheid te hê. Ek kom bitter vinnig agter wanneer ons nie die week gaan stap (of Pokémon vang) het nie, dat ek baie makliker angstig, geïrriteerd en oorweldig voel.

## WHAT EXACTLY IS TOTAL DAILY ENERGY EXPENDITURE (TDEE)?

Your TDEE is **how many calories you burn in a day**.  
It is affected by many things...

-  **BASAL METABOLIC RATE (BMR)**  
calories burned by your body carrying out basic functions (like breathing)
-  **PHYSICAL ACTIVITY**  
calories burned during exercise
-  **NON-EXERCISE ACTIVITY THERMOGENESIS (NEAT)**  
calories burned during non-exercise activities like walking or gardening
-  **THERMIC EFFECT OF FOOD (TEF)**  
calories burned digesting your food

@cheatdaydesign

As iemand wat hard en gereeld oefen het die ekstra 2km se stap per dag my regtig aangenaam verras: ek pas nou weer in my pakke se broeke wat tydens lockdown begin krimp het! Dit maak ook wetenskaplik sin aangesien die energiesisteme wat mens gebruik wanneer jy stap (teenoor die wat jy gebruik om swaar gewigte in die gym rond te gooi) veroorsaak dat jy makliker gaan vet verbrand wanneer jy jou aktiwiteit buiten jou beplande oefentye gaan verhoog. Mens gaan bittermoeilik harder oefen as die tempo waarteen jy 'n vurk kan optel!

Dink gerus aan jou opkomende doelwitte. As jou doelwit vir die somer is om (soos ek) net weer mooi in jou pakkere te pas, of jy is besorg oor jou geestesgesondheid, is 'n baie goeie beginpunt om net meer te stap. Jy sal self die rippel-effek in die res van jou lewe begin raaksien.

Mooi loop, tot volgende keer!

**Pieter Visser** is mede-leraar by NG Wierdapark. Hy het 'n PhD in Voorhuwelikse Narratiewe begeleiding en het 'n Personal Training kursus aan HFPA voltooi. Hy is ook deel van die Suid-Afrikaanse opleidingspan vir die internasionale fiksheidsmaatskappy Les Mills.

[Selfoon: 082 565 9435 | epos: [afsprake@pieterjvisser.co.za](mailto:afsprake@pieterjvisser.co.za)]