

## Tien redenen om hard te lopen En niet meer te stoppen!

Overweeg je om wat meer te gaan sporten? Maar lukt het je net niet om daadwerkelijk te beginnen? Reken maar dat je met de volgende redenen snel in je hardloepschoenen schiet.



### 2. Meer zin in seks

Als je hardloopt, word je ook actiever in bed. Dat bleek niet alleen uit onderzoek, maar het is ook logisch te verklaren. Hardlopers zijn immers tevreden met hun lichaam.

### 6. Verbrand vet

Met hardlopen verbrand je meer calorieën dan met de meeste andere activiteiten. Maar dat is niet de enige manier om op gewicht te blijven. Je spiermassa neemt toe en je hoeveelheid vet vermindert. Spieren hebben namelijk meer calorieën nodig.

### 7. Tevreden met je lichaam

Uit onderzoek blijkt dat je door te bewegen een positiever lichaamsbeeld en meer zelfvertrouwen krijgt. Je gaat je lichaam anders bekijken. In plaats van hoe het eruit ziet, ga je ook kijken wat het allemaal kan. En daardoor sta je tevreden voor de spiegel.

### 8. Minder stress en zorgen

Door hard te lopen, maakt je lichaam onder andere endorfine aan. Dat is een stof die je een euforisch gevoel geeft, waardoor je beter tegen stress en zorgen kunt.

### 9. Bevrijd je van dipjes

Tallose onderzoeken wezen uit dat hardlopen depressieve gevoelens kan verminderen. Je lichaam maakt tijdens het hardlopen fenyletylamine aan. Als gevolg van de inspanningen stijgt het gehalte van deze stof snel. Voor het beste resultaat is het verstandig om regelmatig twintig à dertig minuten aan een vorm van inspanning te doen op 70 procent van je vermogen. Dat is nu juist wat je met hardlopen doet!

### 10. Houd je botten gezond

De dichtheid van je botten neemt na je dertigste af, waardoor ze steeds brozer worden. Hardlopen kan je helpen dit tegen te gaan. Om sterk te worden en te blijven, moeten botten belast worden. Doe een activiteit waarbij je botten je gewicht dragen. Hardlopen is daar een goed voorbeeld van.