

DOE-HET-ZELF-BOEK

IN BEWEGING

Een psychologische aanpak om
te sporten en je goed te voelen



Bernt Hellmann

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Sporten, waarom zou je?	9
Sporten om je goed te voelen	11
Sporten bij lichamelijke of psychische klachten	18
De voorbereiding	33
Stap 1 Metingen	35
Stap 2 Doelen stellen	53
Stap 3 Plan van aanpak	65
Stap 4 Hulpmiddelen om vol te houden	83
Stap 5 Herstellen	121
Daar ga je!	141
Bijlagen	145
BMI	146
Activiteitentabel	147
Hardloopschema	148
Meer lezen	153
Boeken	154
Websites	155
Woordenlijst	157

Inleiding

Dit doe-het-zelfboek is geschreven voor mensen die in beweging willen komen. Op doktersadvies, om er beter uit te zien of om zich beter te voelen.

Dit boek legt uit wat bewegen doet voor ons lichaam en onze geest. En wat er gebeurt als je niet beweegt.

Als je dan gaat bewegen, is het vaak moeilijk om vol te houden. Dit boek legt uit hoe dat komt.

En dan het belangrijkste. Dit boek laat je zien hoe je in vijf stappen kan gaan sporten en hoe je dat sporten kan volhouden.

In mijn praktijk als sportieve psycholoog heb ik veel ervaring opgebouwd om mensen op een gestructureerde manier te laten sporten en zich goed te voelen. Mijn psychologische aanpak heb ik in dit boekje opgeschreven. Met uitleg en opdrachten maak jij je die aanpak eigen. Als je alle stappen hebt doorlopen, ben je lekker aan het sporten en voel je je een stuk beter dan toen je begon.

Ik wens je veel succes.

Bernt Hellmann

DOE-HET-ZELF-BOEK IN BEWEGING

“Dit boek heeft mij geholpen om mijn leven weer op de rit te krijgen en mijn zelfvertrouwen terug te winnen. Ik had het erg moeilijk en zocht hulp. Door dit boek heb ik het plezier in sporten weer terug gekregen. Ik ben fitter geworden en zit beter in mijn vel. Het is ook een fijn naslagwerk op momenten dat ik het even moeilijk heb en helpt me dan de draad weer op te pakken en door te gaan.”

– MANON (46)

We weten allemaal dat sporten belangrijk is voor ons welzijn. Toch is het erg moeilijk om met sporten te beginnen en nog moeilijker om er mee door te gaan. Maar met dit boek in handen heb je een methode waarmee je wel succesvol kan zijn. **Bernt Hellmann** verbindt zijn behandelervaring uit zijn psychologiepraktijk met inzichten uit de sportwereld. Aan de hand van vijf overzichtelijke stappen kan je zelf aan de slag.

Als je deze vijf stappen volgt..

wordt sport een vast onderdeel van je leven
weet je wat je moet doen om dat zo te houden
ben je vaker in beweging
kan je ook goed herstellen
voel je je beter.

Dit doe-het-zelf-boek helpt je met de nieuwste inzichten uit de psychologie en sport. Het is toegankelijk, praktisch en effectief. Daarnaast bevat het praktijkvoorbeelden, een handige woordenlijst en veel tips.

