

Vraag	Antwoord
Is staand computerwerk beter dan zittend?	Ja, door te staan tijdens computer werk heb je een betere concentratie, minder de neiging om te gaan eten maar wel meer neiging om meer te gaan bewegen. Let vooral op afwisseling gedurende de dag
Heeft het ook nog effect wanneer je op oudere leeftijd begint met deze actie	Zeker. Bewegen heeft op heel veel onderdelen van het lichaam invloed, ook als je op latere leeftijd begint met meer bewegen
Hebben de huisartsen voldoende informatie?	Tijdens de huisartsenopleiding en geneeskundeopleiding wordt geleerd dat bewegen goed is voor de gezondheid.
Hoe zit het met te hoge bloeddruk met zwangerschappen waar je erna permanent last van hebt?	Na een hoge bloeddruk in de zwangerschap heb je een groter risico om op jonge leeftijd hoge bloeddruk te krijgen. Let daar dus zelf op, koop een bloeddrukmeter of vraag je huisarts deze regelmatig te controleren.
Wat brengt jullie aan bewegen? Wat houdt jullie tegen?	Marielle: stimulerend is mijn gedachten richten op hoe ik me voel als ik bewogen heb, gevoel oproepen hoe fijn ik me dan voel. Wat mij tegen houdt is in het hier en nu blijven met mijn gedachten dat ik iets moet gaan doen. Tamara: het fijne gevoel tijdens en na het bewegen, liefst in de buitenlucht. Wat me tegenhoudt is dat ik tijd tekort heb.
Is er een verschil in effect van bewegen bij lopen en fietsen?	Lopen en fietsen geven een andere manier van belasten van spieren en gewrichten
Kan het kwaad om bij CMD en spasme over je grenzen heen te gaan?	Dat weten we niet. Je mag best iets voelen bij inspanning, rustig aan uitproberen wat voor jou gaat. Ook vooraf bedenken hoe je dag is qua klachten en vermoeidheid etc en daar je hierop je planning aanpast
Wat is de relatie tussen medicijnen en overgewicht? Krijg je overgewicht door de medicijnen?	Medicatie kan invloed hebben op het gewicht, sommige antidepressiva staan er om bekend. Van de hartmedicatie kunnen B blokkers invloed hebben op de stofwisseling en daarmee zorgen voor gemakkelijk aankomen. Het verschilt erg per persoon of dit invloed heeft en hoeveel. Het doornemen van de medicatielijst bij iemand met overgewicht is aan te raden. Daarbij moet wel gezegd worden dat overgewicht bijna altijd wordt veroorzaakt door een combinatie van factoren, en niet vaak door 1 oorzaak alleen, zoals medicatie
Ik werk als ergonomoom veel met reinigers van de gemeente. Veel bewegen dus, maar ook veel overgewicht. Zou deze com	Overgewicht heeft vaak meerdere oorzaken. Leefstijl is slechts 1 van de 6 oorzaken die overgewicht kunnen veroorzaken. Bewegen is slechts 1 onderdeel van de leefstijl. Voldoende bewegen is dus geen garantie voor een gezond gewicht. Zaken als voeding, slaap, ontspanning, roken, onderliggende aandoeningen, etniciteit, psychische toestand, sociaal economische status en medicatie spelen ook een rol.
de stijfheid van je vaten kan beweging daar invloed op hebben of iets anders?	Verschillende leefstijlfactoren hebben hier invloed op: roken, bewegen, bloeddruk
Ik heb microvasculaire kramp en beweeg graag. Mijn ervaring is dat intervaltraining niet meer gaat, dan komt de kramp.	Dit geldt voor de meeste patienten: krachtraining en duursport lijken wel te kunnen, interval niet
ik woon in Vlaanderen en is hier ook begeleiding voor mensen met vaatspasme? ik kan helaas niets vinden	Wij weten dit helaas ook niet
Wat is de achternaam van Tamara?	Haar naam is Tamara Aipassa
Ik heb het eerste gedeelte gemist. Super jammer. Komt er een replay beschikbaar?	Ja, iedereen die zich heeft ingeschreven, ontvangt een terugkijklink