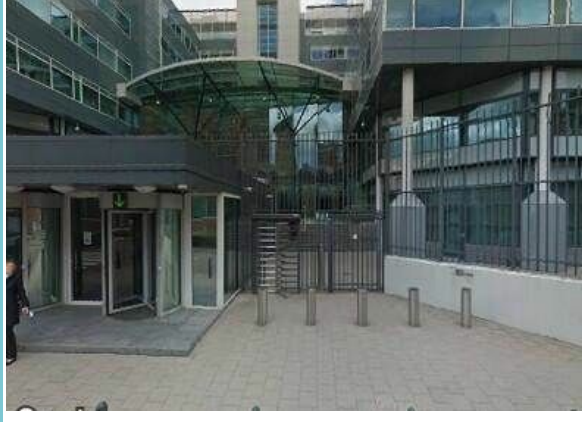


Healthy & Relax

Praktijk voor Sporttherapie en Massage

Deze maand in de nieuwsbrief



VERHUISBERICHT Healthy & Relax

Vanaf maandag **4 januari 2021** verhuist de praktijk Healthy & Relax samen met MOOOF naar een nieuw pand aan de **Saturnusstraat 9** in de Binckhorst te Den Haag. Het telefoonnummer en website blijven hetzelfde.

[Google Maps](#)



Winactie Facebook

Genieten van een **gratis** massage?

Volg Healthy and Relax op FB, like en deel dit bericht en wie weet win jij de gratis massage.

De winnaar maak ik op 5 dec bekend.

[Facebook](#)



Nieuw: Online afspraak maken

Via de website van Healthy & Relax www.healthyandrelax.nl kunt u nu ook eenvoudig en snel online een afspraak inplannen wanneer het voor u uitkomt. Tot snel.

[Online Afspraak maken](#)

Nieuw in ons assortiment

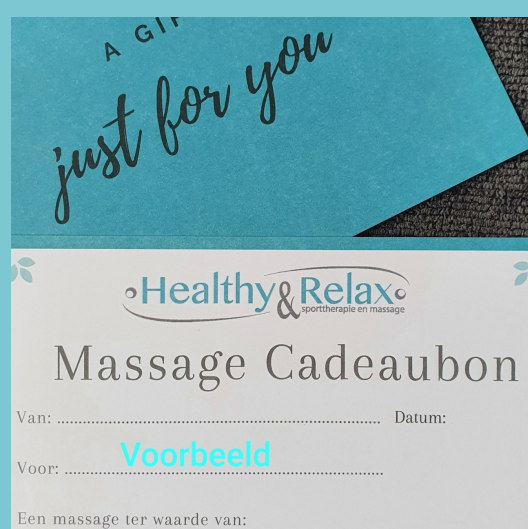


Warmtezakken met tarwe

De warmtezak is heerlijk bij een stijve nek of vermoeide spieren. Door het langwerpige model (60cm) kan de warmtezak goed rondom de nek of over de schouders gehangen worden. Ook bij koude handen en voeten en buikpijn te gebruiken.

Nu voor €17,50 ps.

[Bestellen](#)



Kadobon

Een heerlijk kado voor de feestdagen om te geven, maar nog leuker om te krijgen.

Een kadobon van Healthy & Relax staat garant voor een heerlijk moment van ontspanning of verlichting. Een kado waar iedereen van kan genieten. Vanaf €25,-.

Verkrijgbaar in de praktijk of via de post.

[Bestellen](#)



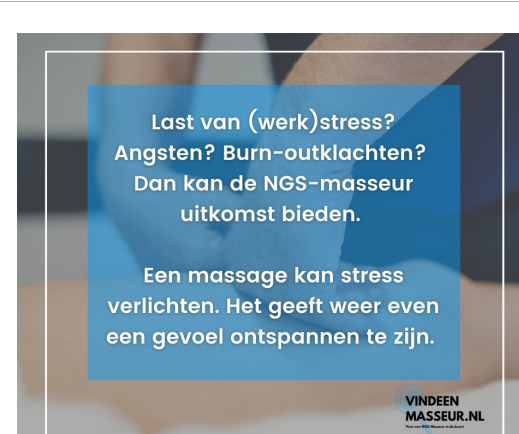
Magnesium Sportgel

Magnesium Sportgel verrijkt met etherische rozemarijnolie. Geeft binnen enkele minuten verlichting tegen spierpijn, kramp en stijve spieren. De sportgel zorgt voor een snelle opname van Magnesium via de huid, die rechtstreeks naar de cellen gaat om de spieren op een natuurlijke manier te ontspannen.

[Bestellen](#)

Tips & Informatie

Werkstress!!!



Een derde van het werkgerelateerde verzuim wordt veroorzaakt door werkstress. Daarmee is stress op de werkvloer beroepsziekte nummer 1. Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out en andere werk gerelateerde psychische ziektes. Alarmerende feiten, want werknemers die veel werkstress ervaren zitten niet goed in hun vel en zijn minder productief. Wie stress op het werk succesvol aanpakt zorgt voor meer werkplezier en minder verzuim.

Artikel: Meer werkenden met stress- en burn-outklachten tijdens tweede golf: 'Dit kan bijna niemand aan' <https://www.eenvandaag.avrotros.nl/item/meer-werkenden-met-stress-en-burn-outklachten-tijdens-tweede-golf-dit-kan-bijna-niemand-aan/>

Spanning gerelateerde klachten zoals stress, hoofdpijn, rug-, nek- en schouderklachten, slechte nachtrust, pijnlijke spieren en gewrichten kunnen door een massage verlicht worden. De massage ontspant spieren, maakt pezen, gewrichten en spieren soepeler en zorgt ervoor dat afvalstoffen het lichaam sneller verlaten. Ook als je verder prima in je vel zit kan een ontspanningsmassage erg prettig zijn.

Spierversterkende oefeningen, hoe vaak?



Spierversterkende activiteiten

Regelmatig sporten en bewegen helpt om soepele en sterke spieren te krijgen en te houden. Spierversterkende activiteiten omvatten handelingen om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren te verbeteren. Je kunt specifieke krachtoefeningen doen, maar ook veel sporten waarbij je moet rennen en springen, versterken de spieren. Denk bijvoorbeeld aan hardlopen, voetballen, tennissen of fitnessen. Ook activiteiten als zwemmen en fietsen die minder kracht kosten, versterken de spieren.

Hoe vaak moet je een oefening doen? Vaak wordt geadviseerd om een oefening uit te voeren met 3 keer 10 herhalingen per oefening; of bijvoorbeeld 3 keer 25 seconden. Dit is afhankelijk van de ervaring en de lichamelijke conditie.

Botversterkende activiteiten

Als je regelmatig je botten belast, houd je deze langer sterk. Ongeveer rond je dertigste levensjaar is de dichtheid van de botten het grootst. Na je 45e wordt er meer bot afgebroken dan aangemaakt. Zowel bij de opbouw van de botmassa als het behoud, is beweging van belang. Regelmatig botversterkende activiteiten doen kan het proces van botafbraak zelfs afremmen.

Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals trampolinespringen en touwtjespringen. Als je al redelijk hardlopend bent zijn intensieve sporten waarbij je veel rent en springt (zoals bijvoorbeeld hardlopen, aerobics of volleybal) het meest versterkend van de botten. Maar voor ongetrainde mensen of mensen die al last hebben van hun botten is dit niet geschikt. Die kunnen beter activiteiten kiezen, waarbij zij hun eigen gewicht dragen, bijvoorbeeld wandelen, traplopen of tai chi.

Balansoefeningen

Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren. Een goede balans zorgt ervoor dat je je evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt. Balansoefeningen zijn oefeningen gericht op het verbeteren van je evenwicht terwijl je staat of beweegt, zoals op één been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen. Maar denk ook aan activiteiten als yoga, ballet, pilates, of turnen.

Balansoefeningen verminderen de kans op enkelblessures zoals verstuikingen, en helpen eventuele herhaling hiervan voorkomen. Ook heup, knie en rugproblemen zijn te verminderen en te voorkomen met balansoefeningen.

Voor meer informatie bezoek de site van alles over sport via

www.allesoversport.nl/artikel/spier-en-botversterkende-oefeningen-zo-doe-je-dat

Healthy & Relax praktijk voor Sporttherapie en Massage

Binckhorstlaan 135 (MOOOF gebouw)

per 4 jan '21
Saturnusstraat 9
2516 AD Den Haag

T: 06-25178721
W: www.healthyandrelax.nl
E: info@healthyandrelax.nl



Facebook



Website



Instagram

Hartelijke groet,
Miriam



Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@healthyandrelax.nl toe aan uw adresboek.

