

BLUE ZONE GALE COP 01



In Nederland kennen we een blauwe zone, daar leggen we dan onze parkeerschijf voor in de auto. In dit geval bedoelen we iets heel anders. Blue zones zijn gebieden in de wereld waar relatief veel mensen in goede gezondheid honderd jaar en ouder worden. Dit zijn vijf gebieden op hele verschillende plekken in de wereld, die worden de "Blue zones" genoemd; Sardinië (Italië), Okinawa (Japan), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica) en Ikaria (Griekenland). Deze maand voegen we daar de wachtkamer van Fysiotherapie Galecop aan toe, we zijn immers al blauw in kleding en omgeving. We willen langdurige gezondheid op een leuke manier promoten.

De vraag is; wat hebben deze gebieden met elkaar gemeen? Hele verschillende plekken op aarde, maar met dezelfde resultaten in gezond ouder worden. Een interessante ingang om verder op in te gaan in ons gezondheidscentrum.

In een viertal thema weken gaan we op een aantal onderwerpen in die alles met gezondheid in brede zin te maken hebben, zoals; duurzaam bewegen, voeding, doelmatig leven, zingeving, ontspanning, stress, mentale weerbaarheid en fitheid. Centraal staat voor ons het gaan van ziekte en zorg, naar gezondheid en gedrag. Laten we ons vooral richten op de factoren waar we wel invloed op kunnen hebben.