

DE 12 BASICS VOOR EEN GEZONDER LEVEN

Rosaline Ratering McDonald



Gezondeleefstijl Coach

gezondeleefstijlcoach.nl

3^e editie herziene versie januari 2020

Tekst: Rosaline Ratering McDonald

Redactie: Gerrie Hermsen

Design: Natalia Agafonova, Talking Paper

Lay-out: Marjoke Knoop, Zijdiezijn

© Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van de auteur voor commerciële doeleinden worden gekopieerd of verspreid.

Voor informatie mail naar: info@gezondeleefstijlcoach.nl

De 12 basics voor een gezonder leven

Introductie

1. Gezonde voeding erin, rommel eruit
2. Extra vitamines en mineralen en beautysupplementen
3. Ga nooit meer op dieet!
4. Voldoende dagelijks bewegen
5. Corestability
6. Conditie en kracht
7. Besteed aandacht aan je geestelijk welzijn
8. Lach!
9. Reken af met verslavingen
10. Reduceer stress
11. Slaap voldoende
12. Doe het samen



Introductie: back to basics

Investeren in een gezonde(re) leefstijl is buitengewoon lonend. De kwaliteit van je leven verbetert: je bent minder vaak ziek, je hebt meer energie, je bent beter bestand tegen stress, je ziet er beter uit en je veroudert minder snel. Je bent minder tijd kwijt aan de zoveelste afspraak met je huisarts, je hebt minder gedoe met op en neer reizen naar het ziekenhuis, je hoeft minder vaak bij je werkgever om ziekteverlof te vragen, je hebt lagere dokterskosten, je staat minder vaak in de rij bij de apotheek etc. etc. Kortom: méér tijd om te leven.

Niet alleen de kwaliteit van je leven gaat erop vooruit, met een gezondere leefstijl kun je ook langer leven. Wil je dat? Britse onderzoekers hebben aangetoond dat een vitale leefstijl ertoe kan leiden dat je (statistisch gezien) langer leeft, gemiddeld 14 jaar langer. Dat betekent: 14 jaar langer de tijd om te genieten van het leven, van je familie, je kinderen en je vrienden. Het onderzoek vond plaats in Groot-Brittannië, in de periode 1993-2007, onder 20.000 personen tussen de 45 en 79 jaar. De onderzoekers kwamen tot de conclusie dat deelnemers die er een gezonde leefstijl op na hielden (gezond eten met voldoende groenten en fruit, voldoende beweging, niet roken, matig met alcohol) gemiddeld 14 jaar langer leefden dan de personen die dat niet deden, voornamelijk door minder hart- en vaatziekten.

Mag ik je de weg wijzen?

Met dit e-book wil ik je inspireren om gezonder te gaan leven. Ik help je stapje voor stapje op weg en laat je zien dat gezond of gezonder leven helemaal niet zo moeilijk is als je denkt. Wat wél moeilijk is, is om in de jungle van vaak tegenstrijdige adviezen de juiste weg te vinden. Het werkelijke probleem is dat je door de bomen van allerlei adviezen van allerlei deskundigen (en minder deskundigen) het bos niet meer ziet en het dan maar niet eens meer serieus probeert om gezonder te leven en af te vallen als dat hard nodig is.

Mag ik je de weg wijzen? Ik deel met jou mijn ruime vakkennis van tientallen jaren op het gebied van gezondheidspreventie en leefstijlcoaching, beproefde waarheden, wetenschappelijk onderbouwd en in lijn met de adviezen van de Gezondheidsraad en het Kenniscentrum Sport. De adviezen van deze instanties zijn tot stand gekomen op basis van grootschalige, betrouwbare wetenschappelijke onderzoeken.



De methode die ik hieruit heb ontwikkeld, in combinatie met mijn eigen vakkennis en ervaring, heet Leefstijlplan natuurlijk in balans. De samenvatting van dit plan – het is een plan met 12 basics – lees je in dit e-book. Ik deel het gratis met je omdat ik vind dat een gezonder leven voor iedereen laagdrempelig toegankelijk moet zijn. Back to basics, terug naar het fundament van een gezonde leefstijl, makkelijk uitgelegd en overzichtelijk aangeboden.

In dit e-book beperk ik me tot 12 praktische basics die je vrij eenvoudig in je leven van alledag kunt gaan toepassen. Je zult snel positieve resultaten ervaren. Neem de proef op de som en begin vandaag nog. En mocht je na het lezen van De 12 basics mijn persoonlijke hulp of de hulp van één van mijn coaches nodig hebben, dan kun je altijd een beroep doen op persoonlijke begeleiding via www.gezondeleefstijlcoach.nl of kijk op www.leefstijlplannatuurlijkinbalans.nl voor een professionele coach in jouw omgeving.

Rosaline Ratering McDonald

De gezondeleefstijl coach
(www.gezondeleefstijlcoach.nl)

Oprichter Gezond & Welzijn,
opleidingsinstituut voor leefstijlcoaches
met een missie (www.gezondenwelzijn.nl)

Voorzitter Stichting Gratis Gezond
(www.stichtinggratisgezond.nl)





Basic nummer 1: rommel eruit, gezonde voeding erin

Eet en drink vanaf vandaag alleen nog maar zo veel mogelijk gezonde, onbewerkte voeding, in de juiste hoeveelheden. Daarmee geef je je lichaam op natuurlijke wijze wat het nodig heeft aan bouw- en voedingsstoffen, vitamines, mineralen en sporenelementen. Vermijd voeding die in een fabriek bewerkt is, dus ook light producten, en neem geen witte suiker meer of bouw het gebruik ervan af. Suiker zit in heel veel producten en versnelt het verouderingsproces.

Aanrader: That sugar film, over de grens tussen gezond en ongezond voedsel. Je weet misschien minder dan je denkt. Damon Gameau laat als proefkonijn, omringd door de nodige artsen en wetenschappers, de effecten van suiker in het lichaam zien.

Altijd ontbijten

Begin de dag altijd met een goed ontbijt. Het overslaan van je ontbijt, of rond 10.00 of 10.30 uur ontbijten als je om 8.00 uur of eerder bent opgestaan, is een gemiste kans om je stofwisseling – en dus ook je vetverbranding – voor die dag goed op gang te brengen.

Varkensvlees? Liever niet!

Als je vlees wilt eten, neem dan liever geen varkensvlees, maar kies voor mager rundvlees of vlees van een bofkip, een kip die het geluk had om als biologische scharrel door het leven te

mogen. Aan de plofkip van de bio-industrie kun je ook beter voorbijgaan. Twee keer per week vis eten, waarvan minimaal één keer vette vis, is een goed alternatief.

Waarom liever geen varkensvlees? Varkensvlees verteert minder goed in een menselijk lichaam dan rundvlees, kip of vis. Waarom zou je je lichaam ermee belasten? Schoonheidsspecialisten adviseren cliënten met acne niet voor niets de consumptie van varkensvlees te verminderen – of zelfs geheel te vermijden. Niet alleen voor je huid, ook voor de slanke lijn is het beter om geen of zo weinig mogelijk varkensvlees te eten. Vooral bewerkte varianten (worst, beleg e.d.) zijn doorgaans veel calorischer dan rundvlees of kip.

Varkens zijn van nature alleseters. Het zijn opruimers. Ook tegenwoordig worden varkens – varkens uit de bio-industrie – gevoed met afval, en wel afval uit de levensmiddelenindustrie. Dat afval eet ik persoonlijk dus liever niet, ook niet indirect via een mooi gekleurd lapje varkensvlees.

Tip: varkens uit de bio-industrie en varkens die biologisch gevoed worden, komen uit twee verschillende werelden. Als je af en toe toch eens varkensvlees wilt eten, kies dan voor varkens die biologisch gevoed zijn. Hetzelfde geldt feitelijk voor het vlees van alle dieren.

Vegetarisch of parttime vegetarisch eten is een goed alternatief. Kies je voor veganistisch, geheel zonder voedingsstoffen van dierlijke komaf, dan moet je vitamine B12 toevoegen aan je menu. Je hebt het nodig om te overleven.

Meer lezen? [Waarom varkensvlees niet thuishoort in het menselijk lichaam](#)



Drink veel water, beperk alcohol

Vermijd suikerhoudende dranken en/of light producten. Vermijd of beperk alcohol, je wordt er dik van en onfit. Houd je aan de gezonde norm van maximaal 1 glas per dag voor vrouwen, maximaal 2 voor mannen én 2 dagen per week géén alcohol. Wat koffie betreft: een paar kopjes per dag zijn oké (3 tot 5), maar in stressvolle situaties liever minder koffie. Drink naast koffie en thee dagelijks óók veel water, bij voorkeur gefilterd, circa 1,5 liter per dag. Maak daar een goede gewoonte van. Zet 's morgens bijvoorbeeld 3 flesjes met een halve liter water op het aanrecht in de keuken klaar en zorg dat ze 's avonds leeg zijn.

Vermijd slechte 'rode' E-nummers

E-nummers staan voor kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen. 'Rode' E-nummers zijn geur-, kleur- en smaakstoffen waarmee je je gezondheid geen dienst bewijst.

E-nummers zijn door de Europese Commissie goedgekeurde kunstmatige toevoegingen in je eten. Per land wordt er verschillend over gedacht: wat in het ene land verboden is, vind je in het andere gewoon in de schappen van de supermarkt.

Volgens het Voedingscentrum zijn alle E-nummers veilig omdat wetenschappelijk onderzoek dat bevestigt. Volgens andere deskundigen zijn níét alle E-nummers veilig omdat wetenschappelijk onderzoek dat bevestigt. Ik zou zeggen: neem de proef gewoon zelf eens op de som en ervaar wat het met je doet als je met name de rode E-nummers uit je voeding schrapt. Het Voedingscentrum verplicht jou immers niet om bewerkte voeding te eten. Onbewerkte voeding eten past in de adviezen van de Gezondheidsraad.

Aanrader: pocketgidsje of E-nummer app. Wat groene, oranje en rode E-nummers precies zijn, kun je lezen in het pocketgidsje [Wat zit er in uw eten?](#) van de Franse onderzoeksjournaliste Corinne Gouget. Dit handige boekje, ook wel bekend als 'het gifgidsje', kun je in je handtas meenemen naar de supermarkt. Het helpt je om in één oogopslag te zien of een product gevaarlijke (rode) E-nummers bevat, minder gevaarlijke (oranje) en ongevaarlijke (groene). Er is ook een app versie voor je smartphone beschikbaar.



Veel mensen in mijn omgeving eten helemáál geen E-nummers meer, dus ook geen oranje of groene. Ik ga stapje voor stapje die kant op, ik volg mijn gezondheidspad in mijn eigen tempo, maar vooral de rode E-nummers en met name de E621 (glutamaat, ook wel vetsin), E951 (aspartaam) en E640 (glycine) zijn niet meer welkom in mijn keuken. Ik voel me frisser, heb geen migraine-aanvallen meer en ook verontrustende hartkloppingen na het eten van E621 behoren tot de verleden tijd.

De meest beruchte E-nummers zijn onderstaande drie. Absoluut vermijden is het radicale advies! Hierbij letterlijke citaten van dr. H.J. Roberts, een mondiale expert op het gebied van o.a. aspartaam en andere additieven:

E951 Aspartaam

"Aspartaam is een waar vergif. (...) Het is een neurotoxisch product dat meer dan 92 ziekteverschijnselen kan veroorzaken. Dit additief had nooit toegestaan mogen worden. Aspartaam zit o.a. in dieet- en zoetstoffen. Een kleine greep uit de vele honderden producten waar het ook in zit: cola, cola light, Coca Cola Zero, Davitamon kauwvitamines, dieetproducten van Herbalife, Dorito's alle smaken, Dubbelfris light, Fisherman's Friend Mint extra fris, Freedent white peppermint kauwgom, Friteslijn Fritessaus Remia, Ice tea, Mona toetjes yoghurt, Multivitamindrink Patta-ya, Red Bull sugarfree, Slimpie limonadesiroop, Optimel drink, Optimel vla/vanille en yoghurt, Yakult light, Xilifresh 100. Echt vermijden!"

E621 Glutamaat (MSG)

"Synthetische smaakversterker die helaas aan duizenden voedingsmiddelen wordt toegevoegd, zoals pakjes soep, chips, kant-en-klaarmaaltijden, dieetproducten, krabbenpoten, te veel om op te noemen. Het is een neurotoxisch additief dat het vermogen heeft om de neuronen in de hersenen aan te tasten. Het is lastig om het te vermijden, omdat het in bijna alle behandelde

voedingsmiddelen wordt aangetroffen. (...)

In een interview zegt dr. Blaylock, een expert op het gebied van gezondheidsrisico's door voedseladditieven: 'Zou men aspartaam en (mononatrium-)glutamaat verbieden, dan gaan we een sterke daling zien van obesitas, verschillende soorten kanker, zenuwaandoeningen zoals alzheimer, parkinson, autisme en hyperactiviteit...' Hij wijst in zijn studies ook op de kwalijke rol van pesticiden, herbiciden, aluminium en kwik. Echt vermijden!"

E640 Glycine en het natriumzout ervan

"Glycine is een smaakversterker voor additieven die zout kunnen vervangen en de eetlust bevorderen. Sommige studies beschouwen dit additief als onschuldig, terwijl een ander rapport vermeldt dat het de groei kan remmen en de kans op overlijden vergroot. De FDA (Food and Drug Administration in de VS) heeft een verbod op het additief voorgesteld. Echt vermijden!"

De juiste hoeveelheden koolhydraten, eiwitten en vetten

Niet alleen de kwaliteit van je voeding is belangrijk, ook de kwantiteit en de juiste hoeveelheden en samenstelling zijn van belang. Voeding moet gezond én uitgebalanceerd zijn. Verdiep je in de hoeveelheden eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen die jij in jóúw persoonlijke situatie nodig hebt – en pas die kennis toe. Houd daarbij rekening met je geslacht, je leeftijd, je gewicht, je vetpercentage, je spiermassa en de hoeveelheid dagelijkse beweging en/of sport.

Dit is best lastig voor een leek. Je kunt op de website van het Gezondheidscentrum een (gratis) account aanmaken en een tijdje de Eetmeter bijhouden. Dat geeft je meer inzicht. Kom je er desondanks in je eentje niet uit, met het samenstellen van gezonde en uitgebalanceerde menu's, neem dan contact op met een hbo-opgeleide diëtist, een BGN-geregistreerde gewichtsconsulent in jouw omgeving of ga naar www.gezondeleefstijlcoach.nl voor online advies.



Basic nummer 2: extra vitamines en mineralen

Gezonde voeding zonder rode E-nummers, in de juiste hoeveelheden en samenstellingen, is belangrijk voor een gezond leven en een fitte verschijning. Maar je kunt jezelf nóg een dienst bewijzen en dat is: je gezondheid ondersteunen met extra vitamines en mineralen, bijvoorbeeld met behulp van goede, natuurlijke voedingssupplementen.

Wie heeft supplementen nodig?

Voor jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die weinig buiten komen en zwangere vrouwen geldt standaard het advies om extra vitamine D te nemen. Persoonlijk ben ik er een voorstander van om nog een stap verder te gaan en uit te zoeken of je tekorten hebt. Dat kun je in overleg met je huisarts doen. Alleen als (bloed) onderzoek heeft aangetoond dat je geen vitaminedeficiëntie hebt, weet je zeker dat je tekorten niet hoeft aan te vullen.

Het Voedingscentrum, traditioneel opgeleide artsen en diëtisten adviseren: gezonde voeding is voldoende, supplementen zijn niet nodig. Maar andere deskundigen (*) adviseren aanvullende supplementen 'voor risicogroepen'.

Risicogroepen zijn mensen:

- met veel stress

- die roken
- die te veel alcohol drinken
- die zwanger zijn
- die ouder zijn dan 45
- die herstellend zijn na ziekte
- die niet dagelijks uitgebalanceerd en gezond eten.

(*) o.a. Gezondheidsraad en Europese Voedsel- en Warenautoriteit.

Het probleem is dat niet veel mensen dagelijks uitgebalanceerd en gezond eten. Uit onderzoek van onder meer het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) blijkt bijvoorbeeld dat de meeste Nederlanders véél te weinig groenten en fruit eten. Bij kinderen (vanaf 7 jaar) krijgt slechts 1 tot 2% voldoende groenten binnen; bij volwassenen is dat maximaal 14%. Ook de fruitconsumptie ligt vér onder de aanbevolen hoeveelheid: afhankelijk van de leeftijdsgroep haalt slechts 3 tot 26% de gezonde norm. De aanbeveling om twee keer per week vis te eten, wordt eveneens door verreweg de meeste Nederlanders niet gehaald.

Kortom: het overgrote deel van de Nederlandse bevolking heeft baat bij goede voedingssupplementen. Pas dus óf radicaal je eet- en leefgewoonten aan of neem uit voorzorg goede supplementen ter ondersteuning van je gezondheid. Doe dat laatste bij voorkeur in overleg met een arts die tevens voedingsdeskundige is. Zoek daarvoor een deskundige arts. En dat is dan weer best lastig, want veel artsen zijn deskundig op het gebied van medicijnen, maar niet op het gebied van voeding. Voeding komt in hun opleiding niet of nauwelijks aan de orde.

Dat is jammer, want met gezonde voeding kunnen veel kwalen en ziekten voorkomen en zelfs genezen worden. Wil je hier meer over weten, lees dan – bijvoorbeeld - eens het boek [Censuur](#) van de Hongaarse arts en klokkenluider Gábor Lenkei. Ook onze eigen dr. Gert Schuitemaker (apotheker en arts) van het [Ortho Instituut](#) voor orthomoleculaire geneeskunde breekt sinds jaar en dag een lans voor gezonde voeding en supplementen. Eerst voeding, dan medicijnen!



Beautysupplementen

Mooi van buiten begint met gezond van binnen. Een gezonde leefstijl is het fundament. Supplementen kunnen vervolgens iets extra voor je doen. Deze zes zijn belangrijk voor de binnen- én buitenkant:

1. Een goede multivitamine

Een goede 'multi' is nodig als basissuppletie (samen met vitamine C), omdat die alle vitamines en mineralen in een juiste verhouding bevat. Vooral voor mineralen is dit heel belangrijk.

2. Vitamine C

Het lijkt een open deur, maar vitamine C is een van de belangrijkste vitamines voor enorm veel processen: het bevordert de wondheling, versterkt de weerstand, verstevigt het bindweefsel en is werkzaam als antioxidant (neutraliseert schadelijke vrije radicalen die het lichaam zijn binnengedrongen). Gebruik minimaal 2000 (tweeduizend!) mg per dag.

3. Omega 3

Extra omega 3 (met alfa-linoleenzuur en EPA en DHA) is belangrijk om in te nemen. Hieruit worden namelijk prostaglandines gevormd. Dit zijn hormoonachtige stoffen die veel processen beïnvloeden. Ze hebben een positieve invloed op hart- en vaatziekten en zijn goed voor de hersenfuncties.

4. Hyaluronzuur

Hyaluronzuur is een stof die nodig is om onder meer collageen te kunnen aanmaken. Gebruik dit het liefst in combinatie met vitamine C.

5. Zink

Acne gaat vaak samen met verlaagde serumwaarden. Zink versterkt het immuunsysteem en is als zodanig ook in te zetten bij het voorkomen van een koortslip (ook L-Lysine en vitamine C helpen hiertegen).

6. Astaxanthine

Astaxanthine is een carotenoïde en supersterke antioxidant, die de weerstand verhoogt, ontstekingsremmend werkt en beschermt tegen de schadelijke gevolgen van uv-straling.





Basic nummer 3: ga nooit meer op dieet!

Iemand die in hongerstaking gaat of een zwaar dieet volgt, kan dat gemiddeld tussen de 42 en 79 dagen volhouden en verliest dan gemiddeld 10 kilogram gewicht per maand. Lijkt je dat wel wat? Een crashdieet om snel even 10 kilo af te vallen in één maand? Vergeet het alsjeblieft. Zo'n dieet is namelijk het paard achter de wagen spannen en dan verwachten dat je vooruitkomt. Want na ieder – tijdelijk – dieet kom je ééns zo hard weer aan, als je weer gaat eten zoals in de periode ervoor. Je draait in een kringetje rond. De 12 basics werken beter. Die gaan over (blijvende) leefstijlverandering.

Nadelen crashdiëten

Een crashdieet is een dieet waarbij je minder calorieën eet dan jouw BMR (basaal metabolisme in rust). Jouw BMR is de minimale hoeveelheid calorieën die jouw lichaam (organen, huid, botten, weefsels, hersenen e.d.) nodig heeft om te bestaan. Je pleegt roofofbouw en dat kun je niet ongestraft blijven doen.

Een crashdieet heeft twee grote nadelen. Ten eerste: je verliest spiermassa, waardoor je steeds moeilijker afvalt. Ten tweede: als je stopt met het crashdieet vliegen de kilo's er weer aan en ben je slachtoffer van het befaamde jojo-effect. Onderzoek toont aan dat mensen die een crashdieet volgen binnen een jaar

dikker zijn dan ervoor. Kap dus met die onzin. Van diëten word je op den duur écht alleen maar dikker. Kies voor geleidelijk maar blijvend gewichtsverlies. Als je overgewicht hebt en je slaagt erin binnen een jaar 5 tot 10% van je gewicht kwijt te raken, ben je veel slimmer bezig voor de lange termijn.

Je kunt snel – binnen een paar weken – veel afvallen met het kwijtraken van vocht of spiermassa. Overtollig vet kwijtraken gaat een stuk langzamer; 10 kilo overtollig lichaamsvet kwijtraken lukt niet binnen 3 of 4 weken. Op een verantwoorde manier blijvend op je streefgewicht komen, kan het beste in een matig tempo van ca. 250 tot 500 gram overtollig lichaamsvet per week. Stel, je bent een man en je weegt 100 kg. Je gezonde streefgewicht is 90 kg. Dat betekent dat je 10 kg vet kwijt moet: 10% van je huidige gewicht. Neem daar gerust 20 weken (lees voor het gemak: een half jaar) de tijd voor en bouw daarna een stabilisatieperiode in van minimaal 3 maanden. Geef jezelf een eerlijke kans en denk in máánden als het om afvallen gaat, niet in weken.

Ga je sneller afvallen, dan vermindert niet alleen het vet, maar slinken ook je spieren. En spieren zijn nou net de grootste calorieverbruikers in je lichaam. Spieren zijn interne fatburners. Die wil je dus juist niet kwijt! Kortom: heb geduld. Dik worden heeft ook tijd gekost.





Basic nummer 4: voldoende dagelijks bewegen

Voldoende lichaamsbeweging is een must voor een gezond leven. Lichamelijke en geestelijke klachten kunnen ontstaan door te weinig dagelijkse beweging. Stilzitten veroorzaakt bovendien o.a. atrofie (verlies van spierweefsel), waardoor je ongemerkt steeds dikker wordt want: hoe minder spierweefsel, hoe trager je stofwisseling, hoe meer vet je opslaat.

Voor een goede gezondheid is dagelijks minimaal een half uurtje matig tot intensief bewegen voldoende, zoals wandelen, fietsen, de tuin doen, flink doorpakken in het huishouden. Twee keer 15 minuten per dag bewegen is ook goed. Kinderen hebben minimaal 1 uur (!) per dag flinke beweging nodig.

Sporten = extra

Sporten is een extraatje en komt nooit in de plaats van voldoende dagelijkse 'beweeglijkheid' die nodig is om gezond te blijven. Iedereen die op sportief gebied zijn of haar draai gevonden heeft, kan dit beamen. Lekker bewegen maakt blij, niet alleen omdat je er beter uitziet als je geregeld traint, maar óók omdat sporten je een goed gevoel geeft, als je een manier hebt gevonden die bij je past. Sporten brengt onder meer de productie van 'natuurlijke feel good stofjes', hormonen, op gang, zoals endorfine en dopamine, die zorgen voor een goed gevoel. Kies een sport die bij je past en die je leuk vindt om te doen. Voor de één is het voetballen op zaterdagochtend, voor de ander een uur spinning op maandagavond en weer een ander gaat voor 2 keer per week krachttraining.

Basic nummer 5: core stability

Van fundamenteel belang voor je algehele belastbaarheid zijn sterke rug-, buik- en bekkenbodemspieren. Ze geven stabiliteit, een goede houding en helpen blessures en klachten voorkomen. Een goede houding (o.a. rechtop, niet ingezakt) en stabiele en sterke rug-, buik- en bekkenbodemspieren zijn belangrijk om klachten te voorkomen. Als je veel moet staan of zitten in je werk is dit onderdeel een belangrijke 'basic' voor je belastbaarheid.

Spiere die niet gebruikt worden, verslappen. Rust roest. Als je een overwegend zittend bestaan leidt en je traint daarnaast niet je rug-, buik- en bekkenbodemspieren, kun je op den duur klachten verwachten, zoals rugklachten of pijn in je schouders.

Met zogeheten core stability-training train je vooral de buik-, rug- en bekkenbodemspieren. Het zijn de spieren die direct om de wervelkolom heen zitten. Als het goed is, vormen ze een natuurlijk spierkorset dat bescherming geeft tegen klachten. Door je rug-, buik- en bekkenbodemspieren goed aan te spannen, kun je je wervelkolom stilhouden of 'stabiliseren' als je vanuit je armen of benen kracht moet gaan zetten.





Basic nummer 6: conditie en kracht

Zoals ik al zei: sporten is een extraatje voor je gezondheid, dagelijks voldoende bewegen en core stability training zijn de basis en dus belangrijker. Maar conditie- en krachttraining horen zeker ook bij de 12 basics voor een gezond(er) leven.

Met conditietraining train je zoals het woord al zegt je conditie. Je wordt fitter en krijgt een beter uithoudingsvermogen. Dat voelt geweldig. Een ander woord voor conditietraining is cardio-training. Cardio is het Latijnse woord voor hart. Je hart is een spier. Je versterkt dus je hartspier. Normaliter heeft je hart 60 tot 80 slagen per minuut nodig om je bloed – met zuurstof en voedingsstoffen – rond te pompen. Hoe beter je conditie, hoe lager je hartslag in rust. Je hart heeft dan minder slagen per minuut nodig voor hetzelfde werk. Topsporters hebben vaak een opvallend lage hartslag.

Vormen van conditietraining zijn onder meer (stevig) wandelen en fietsen, hardlopen, voetballen, kanoën, Nordic walking, cardio-training in het fitnesscentrum, kortom: alle vormen van conditietraining waarbij je hartslag duidelijk versnelt en waardoor je ademhaling sneller wordt en je minimaal licht gaat zweten. Belangrijk is dat je de activiteit minimaal 15 tot 20 minuten ononderbroken volhoudt, in een tempo dat bij je past. Daarvoor zijn berekeningen. Het gaat te ver die hier toe te lichten. Maar een goede richtlijn is dus dat je hartslag versnelt, je ademhaling sneller wordt en dat je begint te transpireren. Het is oké dat je nog gewoon kunt praten. Je hoeft niet buiten adem te raken.

Systematische conditietraining geeft je veel gezondheidswinst. Een paar voorbeelden zijn: de doorbloeding van je lichaam verbetert (en daardoor verbeteren functies van organen); de kwaliteit van je slaap verbetert waardoor je beter herstelt; je immuunsysteem wordt sterker waardoor je minder vatbaar bent voor aandoeningen, etc. Bovendien verbrand je extra calorieën. Conditietraining is een prima hulpmiddel als je wilt afvallen. Uiteraard moet je dan ook je voeding en de andere BRAVO basics in de gaten houden, want ze hebben allemaal met elkaar te maken.

Ook krachttraining hoort bij de 12 basics voor een gezond(er) leven, omdat het helpt bij afvallen en het verouderingsproces van de spiercellen vertraagt vanwege de aanmaak van natuurlijk groeihormoon.

Begin echter nooit lukraak met zware krachttraining, zoals Kettlebell-training of bootcampachtige activiteit. Zorg éérst voor voldoende corestability.

Eén of twee keer per week (intensieve) krachttraining is voldoende voor goede resultaten.

Tien redenen om specifiek aan krachttraining te doen:

1. Krachttraining is goed voor je **humeur**. Net als met andere intensieve vormen van sport, maakt je lichaam met krachttraining 'natuurlijke feel good stofjes', hormonen, aan zoals endorfine die je een goed gevoel geven. Die blijven ca. 1,5 tot 2 dagen in je lichaam en zorgen ervoor dat je je op een natuurlijke manier goed voelt.

2. Van krachttraining word je **sterker** en krijg je een **mooi, strak lichaam**.

3. Met de juiste opbouw, dat wil zeggen: met onder meer oefeningen voor sterke buik-, rug- en bekkenbodemspieren, kun je **rugklachten bestrijden** met krachttraining.

4. Krachttraining met losse gewichten **bevordert het coördinatievermogen** en vermindert daarmee de kans op vallen.

5. Krachttraining stimuleert de aanmaak van nieuwe (bot) cellen; niet alleen je spieren, maar ook je **botten blijven beter in conditie**.

6. Aangetoond is dat krachttraining **stress reduceert** en depressieve klachten vermindert.

7. Je krijgt een positiever gevoel over je eigen lichaam. Krachttraining **bevordert het zelfvertrouwen**.

8. Krachttraining **helpt tegen vroegtijdige veroudering**: het stimuleert de aanmaak van groeihormonen, waardoor het natuurlijke afbraak- en verouderingsproces vertraagd wordt.

9. Krachttraining is een prima hulpmiddel als je wilt **afvallen**. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe hoger je stofwisseling-in-rust. Omdat je stofwisseling in rust voor het overgrote deel, 60 tot 80%(!), bepalend is voor de hoeveelheid calorieën die je op een dag verbruikt, is het opbouwen van spiermassa een slimme manier om overtollige kilo's op den duur bijna ongemerkt te laten verdwijnen.

10. Als je niet wilt afvallen, kun je in combinatie met krachttraining **méér eten zonder aan te komen**.

Basic nummer 7: besteed aandacht aan je geestelijk welzijn

Dit is misschien wel de belangrijkste basic in het rijtje van twaalf. Je kunt je lichamelijk welzijn namelijk niet los zien van je geestelijk of mentale welzijn. Lichaam, ziel en geest zijn met elkaar verbonden en vormen een prachtige eenheid, een schepping waarover tot in het kleinste detail is nagedacht.

Zeg eens eerlijk: wat heb je eraan als je uiterlijk op het eerste gezicht 'in orde' is met bijvoorbeeld de 'juiste' kledingmaat, het juiste kapsel en de juiste merkkleding – maar als het tussen je oren of in je hart niet goed zit? Hoeveel energie gaat er niet verloren als je verdriet hebt, als je vaak boos bent, wrok koestert of voortdurend ontevreden bent? Negatieve emoties zijn enorme energievreters!

Positieve emoties daarentegen, zoals blijdschap en dankbaarheid, geven juist kracht. Het zijn energiegévers. De grootste positieve energiebronnen zijn liefde en vergevingsgezindheid. Zoek die bronnen op en put daaruit.

Ruim je geestelijke rommel op

Wat voor je lichaam geldt, geldt ook voor je geest. Als je je lichaam vervuilt met troep, ongezonde voeding en andere schadelijke invloeden (ongezond milieu), dan functioneert het op den duur minder goed en wordt het ziek. Voor je geest geldt hetzelfde. Als je geest langdurig wordt blootgesteld aan 'troep' heeft dat eveneens gevolgen voor je welzijn. Een duidelijk

voorbeeld is chronische stress (zie verderop), maar er zijn ook welzijn-slopers die aan de buitenkant minder duidelijk te zien zijn. Gevoelens van minderwaardigheid, je niet geliefd voelen, afwijzing, angst, voortdurende gejaagdheid, negatief zelfbeeld, jaloersheid, bitterheid, wrok, onvergevingsgezindheid: het zijn ongezonde invloeden die op den duur zelfs lichamelijke klachten kunnen veroorzaken. Merk je (of merken mensen in je omgeving) dat je verzuurt, vaak negatief reageert, het altijd beter weet, een kort lontje hebt of dat je domweg vaak in de clinch ligt met andere mensen, die jou niet begrijpen, of niet willen begrijpen, praat er dan eens over met je huisarts of een coach. Misschien is er meer aan de hand en kan de kwaliteit van je leven verbeteren als je een geestelijke schoonmaak in werking zet.

Ga op zoek naar dingen die er echt toe doen

Wat ik met deze basic vooral wil zeggen, is dat het belangrijk is om op zoek te gaan naar dingen in het leven die er écht toe doen. Vaak is dit, uiteindelijk, een spirituele zoektocht naar je identiteit en je bestemming als mens hier op aarde.

Persoonlijk geloof ik dat mensen geen product zijn van een toevallig evolutieproces, maar dat zij kostbare schepselen zijn, die voortkomen uit een liefdevolle God die een persoonlijke relatie met hen wil. Relatie is iets anders dan 'regels volgen', dat is 'dode religie' en niet wat ik bedoel. Voor mijn geestelijk welzijn heb ik gekozen voor een Bijbels fundament. De Bergrede, over hoe wij als mensen met elkaar dienen om te gaan, vind ik inspirerend: je naaste behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden, niet oordelen, niet roddelen, omzien naar weduwen en wezen, vertrouwen op God en daarnaar handelen... Ik denk dat de wereld een stuk mooier en veiliger zou zijn, als mensen zich door liefde zouden kunnen laten leiden, in plaats van angst of geldzucht. Bekering is zo'n gek idee nog niet. Ter inspiratie: [Bergrede, vanaf vers 24.](#)



Dr. Arons experiment met de liefde

Als ik zeg dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, is daar oprecht niks 'zweverigs' aan. Er zijn talrijke wetenschappelijke experimenten gedaan die deze verbondenheid aantonen, onder meer door prof. dr. Arthur Aron van de faculteit Psychologie van een universiteit in New York. Dr. Aron heeft 30 jaar lang 'de liefde' wetenschappelijk bestudeerd. Hij publiceerde in oktober 2010 in de Stanford Medicine een interessant artikel waaruit blijkt dat de geestelijke kracht liefde méétbaar aanwezig is in het menselijk lichaam en effect heeft op ons lichaam. Het blijkt dat gebieden in de hersenen die geactiveerd worden bij intense gevoelens van liefde, dezelfde gebieden zijn als die geactiveerd worden bij het gebruik van drugs en pijnstillers. "Als we aan onze geliefden denken, is er een intense activiteit in het gedeelte van de hersenen dat gevoelig is voor beloning. Datzelfde gebied licht op in testen als je cocaïne neemt of als je denkt aan het winnen van de loterij", aldus dr. Aron.



Dankbaarheid

Een andere grote positieve kracht is dankbaarheid. In een dankbaar hart is geen plaats voor angst of stress. Van weinig dingen krijg je zó snel een goed gevoel als van dankbaarheid.

Tip: het is de moeite waard jezelf te trainen in dankbaarheid, want je goed voelen, dat willen we toch allemaal? Begin met het bijhouden van een dagboekje waarin je opschrijft waarvoor je dankbaar bent. Ook de kleine dingen tellen mee. Ben je een keer niet zo blij, of erg gestrest? Pak je dankbaarheidsboekje en lees erin.

3 tips om snel een goed gevoel te krijgen

Er zijn veel manieren om 'snel een goed gevoel' te krijgen, maar niet alle manieren werken op den duur in je voordeel. Psychologen hebben aangetoond dat deze drie gezonde tips werken – en ook snel.

1. Doe elke dag iets aardigs of iets goeds voor iemand anders. Doe het bij voorkeur anoniem of onverwacht.
2. Maak een lijst van alle dingen waarvoor je dankbaar bent en voeg elke dag iets nieuws aan je lijst toe.
3. Ga iedere dag een halfuurtje bewegen of sporten!

Bron o.a.: [Dit wordt jouw jaar](#), door dr. Ben Tiggelaar.



Basic nummer 8: lach!

Verdriet en depressies putten je uit, maar een blij hart geeft je nieuwe energie. Blijdschap is, net als tevredenheid, dankbaarheid en vergevingsgezindheid, een sterke, opbeurende kracht voor je geest.

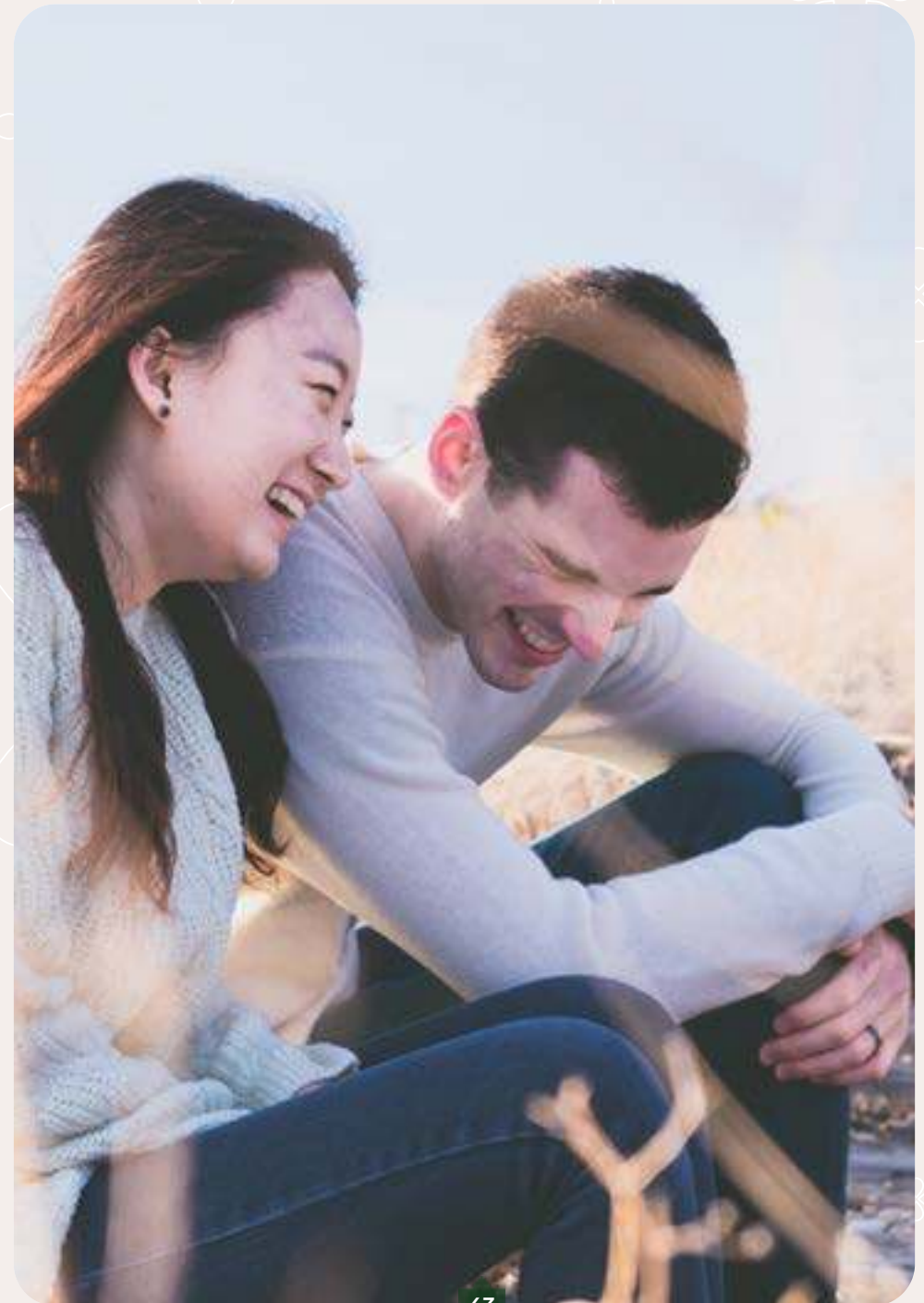
Blijdschap uit zich onder meer in lachen. Niet voor niets zeggen we: lachen is gezond!

Een kind lacht gemiddeld 300 tot 400 keer per dag, volwassenen nog maar 10 tot 15 keer. Ik weet het heus wel, helaas ook uit ervaring, het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn. Maar waarom zou je niet elke dag een flinke dosis relativerende humor aan je leven toevoegen? Het ontspant, geeft je energie en je kunt de dagelijkse beslommeringen beter aan.

Hoe dan ook, lachen voelt goed. Mensen met wie je kunt lachen, daar heb je 'iets' mee. Het is ook heel gezond en wijs om zo nu en dan eens flink om jezelf te lachen. Lachen is goed voor je. Het verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed, stimuleert de bloedsomloop en is een krachtige spierontspanner. Bovendien zorgt het ervoor dat het centrale zenuwstelsel endorfine afscheidt, een hormoon met pijnstillende eigenschappen dat de effecten van te veel adrenaline en cortisol als gevolg van stress tegengaat. De effecten van lachen hebben fysiologisch gezien veel overeenkomsten met de effecten van voldoende bewegen! Studies van psycho-neuro-immunologen hebben aangetoond dat negatieve emoties zoals angst, depressie en woede, het immuunsysteem verzwakken, waardoor we minder afweer hebben tegen infecties en langzamer herstellen als we ziek zijn.

Dr. Lee S. Berk van de Universiteit van Loma Linda (Californië) en andere onderzoekers hebben bewezen dat lachen het aantal antistoffen tegen virussen en bacteriën vergroot. Ook vermindert het een te hoge bloeddruk en geeft het bescherming tegen hartproblemen. Andere experimenten hebben aangetoond dat een lachsessie de bloeddruk na 10 minuten flink doet dalen. Lachen stimuleert de bloedsomloop en verhoogt de zuurstoftoevoer naar de hartspier, wat het risico van klontervorming doet dalen.

Lachen is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest. Verlegen mensen die leren om meer te lachen, kunnen er meer zelfvertrouwen door krijgen en hun schuchterheid overwinnen. En Charlie Chaplin heeft ooit gezegd: "Een lach is de kortste weg tussen twee mensen." Lachen schiept een gevoel van verbondenheid en verbondenheid met anderen hebben we allemaal nodig. We zijn gemaakt als sociale wezens, daarover straks meer.





Basic nummer 9: reken af met verslavingen

Eerst nog iets over verslavingen. Want gezond leven terwijl je verslaafd bent aan iets, is knap lastig. De meest voor de hand liggende verslavingen zijn sigaretten en alcohol. Roken en te veel alcohol drinken slopen niet alleen je gezondheid, maar ook je uiterlijk. Niets is zo funest voor o.a. de huid als nicotinevergiftiging en overmatig alcoholgebruik. Sterker nog: je kunt ervan doodgaan. Maar ook andere verslavingen, zoals een suiker-, eet-, drugs-, internet-, seks-, koop- of relatieverslaving, slopen levens. Je bent niet meer vrij om de beste versie van jezelf te zijn.

Als je verslaafd bent, ben je afhankelijk van iets en ga je gebukt onder een constante ongezonde hunkering. Je bent een slaaf geworden en niet meer vrij. 'Overwin verslavingen voordat ze jou overwinnen', wordt gezegd, maar iedereen die verslaafd is of is geweest weet dat dit véél makkelijker gezegd is dan gedaan. Afscheid nemen van een verslaving kan immers ook een grote leegte achterlaten. Wil je wel écht van het roken af? Ben je de alcohol écht zat? Want als de verslaving er niet meer is, wat dan? Wie of wat moet dán pijn wegnemen en je leven glans geven? Je wordt gedwongen om na te denken over diepe dingen!

Destructieve overlevingsmechanismen

Verslavingen geven aan dat een leven uit balans is. Ze beginnen klein, eindigen groot en lossen niets op. Het zijn overlevingsmechanismen, destructieve welteverstaan. Ze hebben – ten diepste – met de essentie van het leven te maken, met je identiteit en met de zin van je bestaan. Ze vullen een leegte zolang je echte antwoorden nog niet gezocht, laat staan gevonden hebt.

Wil je werkelijk vrij en gelukkig zijn? Pak dan je verslavingen aan voor het te laat is. Kom je er alleen niet uit, strek je uit naar professionele hulp. Breng waarheid in je leven, waarheid maakt vrij, dus prát erover. Wat je nodig hebt is: liefde, wijsheid én een professioneel behandelplan. Raadpleeg je huisarts of een andere professionele vertrouwenspersoon. Je bent niet de enige met een dergelijk probleem en hoeft het niet alleen te doen!

Inspiratie nodig?

Inspiratie nodig om stappen te nemen? Lees het boek [Het einde van mijn verslaving](#), door dr. Olivier Ameisen. Of abonneer je op [Lef Magazine](#), met verhalen over mensen die de moed hadden hun verslaving onder ogen te zien en ze – soms nog maar net op tijd – wisten aan te pakken!





Basic nummer 10: reduceer stress

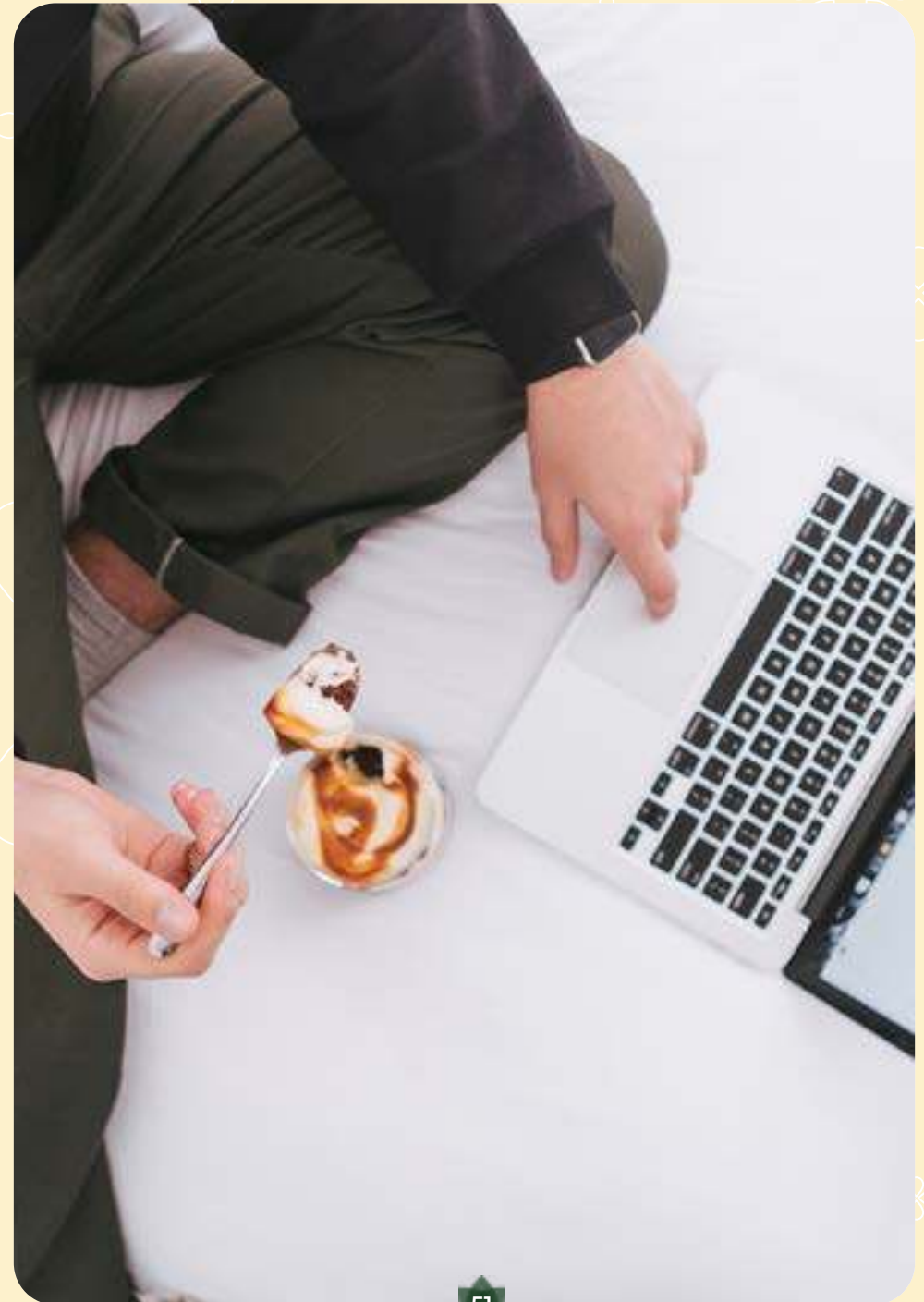
Te veel ongezonde stress – vooral chronische – is een grote energieverlinder, het maakt je moe en ondermijnt je immuunsysteem. Daardoor kun je er letterlijk ziek van worden. Het veroorzaakt (de kans op) een hoge bloeddruk, stijve spieren, maagpijn, hoofdpijn, hartklachten en zelfs diabetes. Het is écht de moeite waard om kritisch te kijken hoe je onnodige stress uit je leven kunt bannen en voor ontspanning te zorgen. Daarnaast kun je met de 12 basics je weerstand vergroten en ervoor zorgen dat de stress die er is, er minder hard inhakt.

Ontlading

Door stress raakt het zenuwstelsel verhoogd actief. Je lichaam produceert het 'actiehormoon' adrenaline en staat als het ware continu op scherp. Adrenaline zorgt ervoor dat je hart sneller en krachtiger gaat pompen. Sporten leidt tot een betere bloedcirculatie, maar bij aanhoudende stress zónder lichamelijke ontlading kun je hartkloppingen en andere lichamelijke narigheden krijgen. Daarom is het belangrijk dat je ervoor zorgt dat je lichaam ook daadwerkelijk in actie komt. Als je door je werk (of door omstandigheden thuis) met aanhoudende stress te maken hebt, is het van groot belang om voldoende te bewegen! Met voldoende beweging pomp je als het ware de negatieve gevolgen van te veel stress weer uit je lijf.

Dikmaker

Stress kan ook een echte dikmaker zijn. Sommige mensen vallen ervan af, maar de meeste mensen komen ervan aan, vooral als ze emotie-eters zijn en gevoelens van onrust met calorierijk eten willen dempen. Stress ontregelt ook je hormoonhuishouding. Als je stress ervaart, op je werk of thuis, dan maakt je lichaam het hormoon adrenaline aan, om te kunnen 'vluchten' of 'vechten'. Kom je echter níét in beweging (lees: je gaat niet fysiek 'vechten' of 'vluchten'), dan ziet je lichaam zich genoodzaakt deze adrenaline met behulp van een ander hormoon, cortisol, te 'neutraliseren'. Cortisol bevordert echter óók de opslag van vet in je lichaam. Ook daarom is het beter om je lichaam een handje te helpen en de dagelijkse stress uit je lichaam te pompen met voldoende dagelijkse beweging of sport.





Basic nummer 11: slaap voldoende

Een goede nachtrust is goud waard! Voor je lichamelijk en geestelijk welzijn is het enorm belangrijk om voldoende uitgerust te zijn. Voldoende slaap wil zeggen dat je 's morgens uitgerust wakker wordt.

's Nachts in je slaap herstellen lichaam en geest, als het goed is. Voldoende slaap brengt onder meer de normale hormonale processen in je lichaam in balans. Als je moe bent, ben je minder goed bestand tegen ongezonde verleidingen en kom je makkelijker in een neerwaartse spiraal terecht. Het hele leven voelt veel zwaarder dan het eigenlijk is, als je steeds maar moe bent. Als je uitgerust bent, voel je je sterker en gelukkiger en kun je overdag veel makkelijker keuzes maken die goed voor je zijn. Dan kom je in een opwaartse spiraal terecht!

Slaap je slank!

Voldoende slaap is goed voor de slanke lijn. Als je te weinig slaapt en je voegt per etmaal één uur aan je nachtrust toe, dan kan het vetpercentage in je lichaam met procenten zakken. Onderzoekers van de Universiteit van Bristol kwamen tot een berekening van bijna 3% op basis van een analyse van de gegevens van 30 gezonde Griekse vrouwen tussen de 30 en de 60 jaar, aldus www.psycholoog.net. De afname van het vetpercentage blijkt alleen te gelden voor mensen die structureel te kort slapen. Volgens de onderzoekers leidt slaapttekort tot een stijging van het gehalte ghreline in het bloed, dat een hongergevoel geeft. Slaapttekort remt de afgifte van het hongerremmende hormoon leptine.

Basic nummer 12: Doe het samen!

De 12e succesfactor voor gezonder leven is: leef je leven het niet alleen, leef het samen! Verbind je met andere mensen, ook als je aan de slag wilt met een gezondere leefstijl. Je hoeft het niet alléén te doen, samen is veel leuker en effectiever. We zijn geschapen als sociale wezens en we hebben elkaar nodig voor een gezonde samenleving. Je mag altijd zelf een keus maken en aan de slag gaan met de 12 basics, in willekeurige volgorde, maar steun uit je omgeving is onmisbaar voor succes. Je familie, vrienden, kennissen en collega's kunnen je helpen met het bereiken van je doelen. En jij kunt hen helpen. Vraág en geef steun en begrip. Laat de mensen in je omgeving weten dat jij vanaf nu kiest voor een andere, gezondere leefstijl. Omgekeerd kun jij andere mensen helpen om gezonder en fitter te worden vanaf het eerste moment dat je de 12 basics stapje voor stapje in de praktijk brengt. Je geeft namelijk stap voor stap het goede voorbeeld en de resultaten zullen voor zich spreken. Je merkt niet alleen zélf dat je beter in je vel komt te zitten, de mensen om je heen gaan het ook zien. Jij kunt vertellen hoe je de basics met vallen en opstaan in de praktijk hebt gebracht. Uiteraard mag je dit e-book doormailen naar mensen die je dierbaar zijn. Tenslotte, kom je er alleen niet uit met bepaalde basics of heb je specifieke vragen, kun je niet terugvallen op begripvolle steun in je omgeving, neem dan contact op voor professionele steun. Mijn team en ik zijn je graag van dienst. Een professionele leefstijlcoach, met wie het klikt, geeft je de grootste kans op succes!

Met vitale groet,

Rosaline Ratering McDonald
Jouw Gezondeleefstijl Coach



Wil je dit e-book in gedrukte vorm ontvangen om jezelf of iemand anders cadeau te doen?



Ga dan naar de website www.gezondeleefstijlcoach.nl en bestel nu met 10% korting! Gebruik kortingscode **GLC-EB-MRKC**

De gedrukte versie bevat als bonus een persoonlijke vitaliteitscheck!



Gezondeleefstijl Coach 
gezondeleefstijlcoach.nl