

## VRAAG & ANTWOORD LIFESTYLE GEZOND LEVEN

EXCLUSIEF VOOR ESTHETICIENNE BEANTWOORDT SCHRIJFSTER EN LIFESTYLECOACH ROSALINE RATERING VEELVOORKOMENDE VRAGEN VAN CLIËNTEN OP HET GEBIED VAN VOEDING, BEWEGING & ONTSPANNING. JE KUNT ER IN JE SALON DIRECT MEE AAN DE SLAG.

### VRAAG: Hoe kan ik dit jaar mijn goede voornemens waarmaken?

**ANTWOORD** Aan het begin van een nieuw jaar willen we massaal gezonder eten, meer bewegen, stoppen met roken, meer tijd voor ontspanning en minder alcohol drinken. Het bekende riedeltje. Volgend jaar zal het omstreeks deze tijd weer zo zijn: de feestdagen zijn achter de rug en velen halen - voor de zoveelste keer - de goede voornemens weer onder het stof vandaan. Onderzoek toont aan dat ruim 80 procent van de bevolking goede voornemens koestert. In het gunstigste geval maakt slechts één derde van de mensen hun goede voornemens ook waar. Het zijn overwegend de ouderen. Mensen die ouder zijn dan 60 jaar maken minder vaak goede voornemens, maar als ze het doen, hebben ze meer succes dan jongeren: 28 procent houdt vast aan hun voornemens, tegenover slechts veertien procent van de jongeren.

#### TIPS DIE WERKEN

De vraag is: hoe kun je er nu voor zorgen dat die goede voornemens ook daadwerkelijk slagen? Houd jezelf niet langer voor de gek en voeg de daad bij het woord. Met deze tips wordt dat een stuk makkelijker. De wetenschap komt je te hulp. Zij heeft bevestigd dat deze tips werken (dat wil zeggen: als je ze in de praktijk brengt).

1. Je zelfbeheersing is het grootst als je uitgerust bent. Zorg dus voor voldoende slaap, plan lastige dingen vroeg op de dag en zoek na inspannende taken gericht naar ontspanning.
2. Zorg voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Een stabiele suikerspiegel verkleint de kans op impulsiviteit. Wees daarom zuinig met zoetigheid en witmeelproducten en eet voldoende eiwitten en complexe koolhydraten (volkorenproducten, peulvruchten, noten en groenten). Meer sporten is ook een goed idee: een getraind lichaam kan zijn suikerspiegel subtieler reguleren.
3. Lach veel. Een goed humeur draagt bij aan het herstel van onze zelfbeheersing.
4. Train je zelfdiscipline. Zelfdiscipline is als een spier: hoe beter ze is getraind, des te groter is het uithoudingsvermogen. Wie geregeld oefent met gedisciplineerd gedrag, kan op lastige momenten zijn impulsen langer onderdrukken - ook als die van een heel andere orde zijn. Een paar suggesties: corrigeer je lichaamshouding geregeld, ga elke dag minimaal twintig minuten wandelen op een vast tijdstip. Periodiek vasten is ook een aanrader.
5. Maak gebruik van het feit dat je lichaam en geest samenwerken. Over elkaar geslagen armen sterken bijvoorbeeld je vasthoudendheid. Deze houding nemen we vaak automatisch aan wanneer we ergens afstand van nemen, maar het werkt ook averechts: het herinnert ons als het ware fysiek aan ons voornemen ergens niet aan toe te geven.



Rosaline Ratering is vitaliteitscoach, sportdocent en grondlegger van Leefstijlplan RosaLife voor professionals in de beauty- en wellnessbranche. Ze heeft meer dan 30 jaar ervaring en zet zich samen met anderen in voor een gezondere samenleving. Haar e-boek 'Jonger, fitter, slanker. De 12 basics voor een gezond leven' (ter waarde van €12,50) kun je gratis downloaden via [www.rosalife.nl](http://www.rosalife.nl) onder vermelding van de code ESTHE-JFS-2017.

45

