



Controversiële geheimen over gezondheid

Wij zijn al lang op zoek en hadden gehoopt dat er één of ander groot geheim zou zijn. Maar helaas er zijn meerdere geheimen.



Een comfortabel leven of een leuk leven?

We willen allemaal een lekker en comfortabel leven. En alhoewel dat op de korte termijn fijn is, zorgt het op de lange termijn voor ellende.

Ik had het een tijdje terug met iemand over gezond eten en sporten en ze zei:

“Ja, maar ik wil ook een beetje genieten van mijn leven”.

Ik stelde de volgende vraag:

“Wanneer geniet jij meer van je leven?

Elke dag pizza eten en netflixen terwijl je te zwaar bent, niet fit bent en veel stress hebt?

Of een fit en gezond lichaam en minder vaak pizza en netflix?”

En gezond eten is absoluut niet vies.

Luisteren naar je lichaam en doen wat lekker en comfortabel voelt zorgt niet voor een fit en gezond lichaam, kijk maar:

Elke dag pizza en chocola eten is lekker en comfortabel.

De hele dag lekker op de bank liggen met Netflix is lekker en comfortabel.

Nooit meer een intensieve workout doen is lekker en comfortabel.

Maar denk je dat je daarmee een fit en gezond lichaam krijgt?

Natuurlijk niet!

Er is een verschil tussen korte termijn genieten en lange termijn genieten.

Hoe lang geniet jij van die pizza? En hoe lang geniet jij van een fit en gezond lichaam?



Wat mij betreft is dit het belangrijkste geheim voor een fit en gezond leven:

Jezelf blootstellen aan discomfort.

Kou. Zodat je lichaam weer leert hoe hij zichzelf warm kan houden.

Honger. Zodat je lichaam weer leert hoe hij met honger om moet gaan en energiereserves aan moet spreken.

Intensief sporten. Zodat het lichaam sterker wil worden om hier de volgende keer beter mee om te kunnen gaan.

Nee zeggen tegen pizza. Zodat je je lichaam kunt voeden met gezonde dingen.

Je netflix account opzeggen. Zodat je tijd hebt om naar de sportschool te gaan.

Dit zorgt op korte termijn niet voor een comfortabel leven, maar op lange termijn wel.

We zijn van nature bedraad om zo comfortabel mogelijk te leven. We moesten altijd energie sparen voor het geval we het echt nodig hadden. Maar vroeger was het gewoon vanzelfsprekend dat je het zo nu en dan koud had, dat je soms honger had en dat je zo nu en dan moest wegrennen voor een beest, iets op moest tillen of een flink stuk moest lopen om eten te vinden.

Tegenwoordig kan je altijd de kachel aan zetten, een jas aantrekken, iets te eten pakken uit de koelkast en kom je geen wilde dieren meer tegen.



Goed de dingen die ik je nu ga noemen zijn heel simpel. Simpel zeg ik, niet makkelijk. Sommige van deze dingen weet je al, maar nu is het moment om er ook daadwerkelijk iets mee te gaan doen.

Veel van deze dingen worden weinig uitgelegd, omdat er geen geld mee verdiend kan worden. Medicijnen valt namelijk veel geld mee te verdienen, een broccoli niet.

#1 Meer verbinding

Misschien is er dan toch nog een geheim. Kijk naar het grootste verschil tussen de plekken waar mensen gezond 100 jaar oud worden en de andere plekken op de wereld. Deze plekken noem je de Blue Zones. Daar besteden ze veel tijd aan sociale contacten. Veel tijd voor hun familie en vrienden.

In Okinawa hebben ze bijvoorbeeld “moais”. Dit zijn groepjes van 5 mensen die zich voor het leven binden en elkaar steunen. In zo’n groepje helpen ze elkaar, bijvoorbeeld als jij financiële problemen hebt of als jij veel stress hebt. Zie het als een extra familie.

Er is eens een onderzoek gedaan naar baby’s die geen aandacht meer kregen en niet meer aangeraakt werden (wel gewoon eten en drinken etcetera). Na een bepaalde periode sterven deze baby’s. En andersom zie je, hoe meer aandacht en aanraking de baby’s kregen, hoe gezonder ze werden. Verbinding heeft dus enorm veel invloed op onze gezondheid.

Hoe vaak ben jij bij vrienden en familie?

En ben je dan echt bij ze of ben je vooral met je smartphone bezig en in je hoofd nog met je werk bezig?

#2 Er is tijd

Toen ik een paar jaar geleden in Marokko was, zag ik regelmatig mensen naast de weg die voor zich uit aan het staren waren, zonder iets te doen. Ik kwam eens na een uur terug en daar zat dezelfde persoon nog steeds voor zich uit te staren.



Ik dacht: “Heeft die kerel niks beters te doen?”

Als jij iemand ergens op een bankje ziet zitten, voor zich uit te staren, wat denk je dan? De meeste mensen denken hetzelfde: “Heeft die persoon niks beters te doen?”

Maar 20 jaar geleden was dat nog heel normaal in Nederland en zag je overal mensen op bankjes zitten. We hebben het dus erg druk met zijn allen in Nederland.

Er wordt wel eens gezegd: “we krijgen tegenwoordig in één dag evenveel prikkels als onze voorouders in een heel jaar”. En dit is ook een probleem, we krijgen constant prikkels door whatsapp, social media, het nieuws, televisie, etcetera. En dat zorgt voor stress.

Nederlanders zitten gemiddeld 2 uur en 15 minuten per dag op hun smartphone (jongeren veel meer). Dit is 34 hele dagen (34 x 24 uur) per jaar. Daarnaast kijken we meer dan 3 uur per dag televisie. Nog eens 45 dagen. Moet je je eens voorstellen dat je 79 hele dagen per jaar tijd hebt om te doen waar je zin in hebt. Wat zou je dan allemaal wel niet kunnen doen.

We hebben veel minder tijd tegenwoordig, we hebben het altijd druk en je smartphone en televisie zijn daar mede de oorzaak van dus. En daarnaast moet je nog allerlei dingen voor je werk doen, je moet het huishouden doen, dan heb je nog andere afspraken en dan moet je ook nog sporten.

Minder tijd en alle prikkels zijn natuurlijk niet de enige dingen die voor stress zorgen, maar deze dingen hebben wel een groot aandeel.

Stress heeft een enorme impact op onze gezondheid. Zo praatte ik laatsten met iemand die sinds een jaar enorm veel stress in zijn thuissituatie had. Hij had problemen in zijn relatie. Voor deze tijd was hij nooit ziek en altijd top fit. Maar het afgelopen jaar heeft hij elk griepje en verkoudheidje mee gepakt. Hij zei “ik hoef maar iemand te horen hoesten en ik ben al ziek”. Zo zie je hoeveel impact stress op je gezondheid heeft.

Hoe kan jij zorgen voor minder stress?



#3 De makkelijkste tip

Als je mij vraagt wat de makkelijkste tip is om fitter te worden dan is het “meer en beter slapen”.

Net heb ik uitgelegd dat we steeds meer prikkels krijgen en steeds minder tijd hebben. Deze dingen hebben veel invloed op je slaap.

Doordat je 's avonds tot laat naar de tv kijkt en op je smartphone kijkt krijgt je lichaam niet het signaal om moe te worden. En vaak ben je nog erg onrustig in je hoofd omdat je net nog allemaal dingen hebt gezien op social media.

En we hebben minder tijd en de makkelijkste oplossing is natuurlijk gewoon een uurtje later naar bed.

En slaap heeft enorm veel invloed op de rest van je leven. Te weinig slaap heeft bijvoorbeeld erg veel invloed op je gewicht. Te weinig slaap zorgt namelijk voor een tragere stofwisseling en problemen met je hormonen. Je hebt zelfs minder neiging om te snoepen als je meer en beter slaapt. En dit is niet het enige, het heeft bijvoorbeeld ook veel invloed op hoe jij met stress om gaat.

Hoeveel slaap jij per nacht?

Is dat minder dan 8 uur? Zorg dan dat je meer gaat slapen. Het mag ook best meer dan 8 uur zijn, veel mensen hebben meer dan 8 uur slaap nodig. In 1910 sliepen mensen gemiddeld 9-10 uur. Tegenwoordig is dat 7 uur en dat niet alleen, onze slaapkwaliteit is ook nog eens veel slechter.

#4 Eet zoals de natuur het bedoeld heeft

Vroeger werd je 's ochtends wakker en ging je op zoek naar eten. (Ja we moesten bewegen om eten te krijgen) In de natuur kwam je groenten, knollen, paddenstoelen en noten tegen. En je kon gaan jagen op dieren. Of gaan vissen.



Sommige mensen zeggen dat vlees het belangrijkste deel van je voeding moet zijn, maar 9 van de 10 keer kwamen de mannen helemaal niet met vlees thuis. Vlees stond dus lang niet elke dag op het menu.

Je kon dus niet even naar de koelkast toelopen als je honger had. En nee, helaas groeiden er geen blikjes cola aan de bomen en kwamen er geen potjes saus uit de grond. Ze hadden ook geen plek waar je heen kon gaan waar je allemaal super ongezonde dingen kon halen (meer dan $\frac{3}{4}$ in de supermarkt is sterkt bewerkt en super ongezond).

Ze moesten echt op zoek gaan naar eten en alles wat ze tegen kwamen was gewoon gezond. En als er geen fruit meer groeide, dan had je geen vriezer waarin je dat een half jaartje kon bewaren, dus in de winter kon je gewoon simpelweg geen fruit eten.

Er worden allemaal onderzoeken gedaan naar voedingsproducten.

Maar uiteindelijk is het heel simpel, je hoeft allemaal maar naar de natuur te kijken, de natuur weet precies wat goed voor ons is.

Hoe meer bewerkt iets is, hoe slechter het voor ons is.

Cola is sterk bewerkt, daar zit weinig natuurlijk meer in.
Chips is uiteindelijk aardappel, maar is zo bewerkt dat het super ongezond is.

Potjes met saus kunnen een groot deel tomaten bevatten, maar zijn ook super bewerkt.

Tot zover klinkt het best logisch denk ik?

Het meeste vlees is sterk bewerkt, de dieren worden dagelijks volgestopt met antibiotica, heeft rotzooi te eten gehad (om maar zo snel mogelijk te groeien en zo dik mogelijk te worden) en hebben amper bewogen. En dit vlees wordt soms jaren bewaart voordat het naar de fabriek toe gaat. Denk trouwens ook aan melk, kaas, kwark en eieren, deze komen ook uit de dieren.



Een sinaasappel wordt soms jaren in een koelcel bewaart voordat hij “vers” in de supermarkt ligt. Een appel wordt gemiddeld 30 keer bespoten voordat hij in de supermarkt ligt.

Kan ik dan nog wel iets eten of mag ik alleen nog maar uit mijn moestuin eten?

In één keer naar een supergezond voedingspatroon is onmogelijk, daarom raden wij je aan om in stappen te gaan verbeteren. Dus niet in één keer volledig biologisch, veganistisch en stoppen met granen (ik zeg niet dat dat ideaal is). Want denk je dat je dat lang vol gaat houden? (Ik hou dat niet zo lang vol)

Een eerste stap is stoppen met suiker, snacks en wat minder bewerkte producten.

En een paar maanden daarna eens wat minder vlees en in plaats daarvan betere kwaliteit. Want je kan beter 50 gram biologische kip eten dan 300 gram plofkip. In die 50 gram biologische kip zitten namelijk meer voedingsstoffen dan in die 300 gram plofkip.

Het tegenstrijdige is dat de natuur er ook voor zorgt dat wij veel liever cola en chips eten, want stel je voor dat je morgen geen eten meer krijgt, dan is het maar beter dat je nu alvast wat meer van die calorierijke dingen eet.

De voedingsproducenten weten dit maar al te goed dus zij maken hier graag misbruik van.

#5 Intermittent Fasting

Eerder had ik het over jezelf blootstellen aan discomfort. En honger.

Vroeger hadden mensen niet altijd te eten. Soms moest je een paar dagen zonder eten. En op een ander moment had je veel te veel. En dan aten we dus graag wat meer zodat we een voorraadje hadden in de vorm van opgeslagen energie: vet.

Maar ons lichaam kon heel goed omgaan met honger. En heel goed



functioneren op vetverbranding. Tegenwoordig draaien we namelijk vooral op suikers en koolhydraten. En daarvan hebben we maar een beperkte voorraad in ons lichaam. Als die op is, moeten we overschakelen op verbranding van onze vetten. En omdat dat tegenwoordig nooit meer hoeft, zijn we hier niet zo goed in.

Wist je dat een mens genoeg vetvoorraad heeft om 40 dagen zonder eten te kunnen?

En vasten heeft nog een groot voordeel. Op het moment dat je gegeten hebt moet je lichaam namelijk je eten verteren en dit kan wel langer dan 24 uur duren.

Op het moment dat je lichaam geen eten meer hoeft te verteren, kan het zich op andere processen focussen. Bijvoorbeeld het opruimen en herstellen van lichaamscellen.

Ik ga hier niet dieper op in, maar om dit kort duidelijk te maken heb ik nog een voorbeeld. Tegenwoordig wordt steeds meer onderzoek gedaan naar het gebruik van Intermittent Fasting bij mensen die kanker (en andere ziektes) hebben, want het zou de slechte cellen opruimen.

En je kan hier heel ver in gaan. Wim Hof bijvoorbeeld kiest er voor om elke dag 20 uur niet te eten en 2 uur wel te eten. Er zijn ook mensen die elke maand 5 dagen niet eten. Ik ben hier zelf ook vrij extreem in geweest.

Maar dan kijk ik weer even terug naar vroeger, vroeger waren mensen niet elke dag aan het vasten. Dat was vooral in bepaalde periodes, bijvoorbeeld in de winter. Daarom is het wat mij betreft genoeg om een aantal keer per jaar een periode (bijvoorbeeld 8 weken) intermittent fasting te gaan doen.

#6 Nog zo'n simpele tip

Ik gaf het net al even kort aan. Vroeger hadden mensen geen koelkast. Vroeger hadden mensen geen auto.

Vroeger was er niemand die 's ochtends wakker werd en midden in de natuur een bureautje en computer had staan en daar 8 uur ging zitten.



Tegenwoordig is onze grootste zorg: hoe zorgen we dat we genoeg geld hebben? Vroeger was onze grootste zorg: hoe zorgen we dat genoeg te eten hebben.

En om te eten te krijgen, moesten we bewegen. Eten zoeken in de natuur. Of jagen op dieren.

Wij zitten tegenwoordig gemiddeld 9 uur per dag. En minder dan 50% van de Nederlanders haalt de beweegrichtlijnen. Gemiddeld lopen mensen ongeveer 2,5 km per dag. En deze beweegrichtlijnen zijn minimaal 2,5 uur wandelen of fietsen per week. En 2x per week spier- en botversterkende activiteiten.

Vroeger waren er veel mensen die meer dan 30 kilometer per dag liepen. En er zijn nog steeds plekken, bijvoorbeeld in Afrika, waar ze meer dan 30 kilometer per dag lopen. En stilzitten doen ze daar veel minder en op de grond.

We bewegen dus veel minder dan we zouden moeten. Ik hoef je niet te vertellen wat voor voordelen beweging heeft.

Maar één leuk feitje.

Tegenwoordig gebruiken we antibiotica (wat slecht voor je is) als medicijn tegen ontstekingen. Vroeger hadden we natuurlijk geen antibiotica, maar hoe deden we het dan?

Beweging is anti-ontstekend en anti-oxidatief. Het heeft dus niet alleen een positief effect op onze stofwisseling maar ook op bijvoorbeeld ons zenuwstelsel. Dus vroeger was beweging onze antibiotica, oftewel antibiotica als medicijn was helemaal niet nodig.

#7 Functioneel trainen

“Use it or lose it.”

Gister (op het moment van schrijven) zag ik nog een klein jongetje in een perfecte squat houding zitten. Hij was aan het kijken naar een hond.



Probeer eens 5 minuten in de squat houding te zitten?
Lukt dat?

En dan heb je Aziatische landen, waar ze nog niet snappen waar een stoel voor bedoeld is. Daar kunnen ze nog steeds uren in een perfecte squat houding zitten.

“Als je het niet meer gebruikt, dan raak je het kwijt”.

Als je geen zware gewichten tilt, dan raak je je kracht en spieren kwijt.
Als je nooit mobiliteitsoefeningen doet, dan wordt je lichaam stijf.
Als je nooit een stuk gaat wandelen of fietsen, raak je je conditie kwijt.
Als je nooit squat, dan wordt het steeds moeilijker om uit je stoel op te staan.

En ik vind het toch wel heel fijn dat ik de trap op kan lopen zonder buiten adem te zijn.

Dat ik kan voetballen met mijn kleine neefjes.

Dat ik zonder problemen een zware boodschappentas kan tillen.

Dat ik makkelijk mijn eigen schoenen aan kan doen.

En dat ik alle dingen die ik leuk vindt zo lang mogelijk kan blijven doen, denk aan kitesurfen.

En goed nieuws, je kan het ook tot in een bepaalde mate weer opbouwen.

Dus als je nu niet zo sterk bent, kan je met de juiste training sterker worden en spieren opbouwen.

Als je nu mobiliteitsoefeningen gaat doen, kan je met de juiste training weer een stuk flexibeler worden.

Meer dan sport

Gezondheid gaat bij ons niet alleen om sporten, het gaat om veel meer dan sport. Sporten is maar een onderdeel.

Stress, voeding en slaap hebben veel meer invloed op je gezondheid dan



sport. Daarom helpen wij je met sport, maar ook met de andere onderdelen van je leefstijl. Wij noemen onszelf ook geen sportcentrum, maar een leefstijlcentrum.

Wij hebben namelijk maar één doel: jouw fit en gezond maken. En dat doel halen we niet door je alleen te laten sporten.

