

**IN 10 STAPPEN  
JE GEZONDHEID  
IN EIGEN HAND**

# **IN 10 STAPPEN JE GEZONDHEID IN EIGEN HAND**

*Geef je lichaam de tools  
om zichzelf te herstellen*



Iñez Plaatsman

*'Vanuit mijn eigen gezondheidssituatie, zowel fysiek als mentaal, heb ik vele boeken verslonden om te lezen over leefstijl, gezonde voeding en gelukkig zijn. Daar heb ik ook met mijn huisarts, orthomoleculair diëtist, fysiotherapeut en vriendinnen over gesproken. Ben zelfs opnieuw gaan studeren om ook de innerlijke mens beter te kunnen begrijpen in al zijn keuzes en bewegingen in zijn/haar leven. Naast het proces wat een ieder daarin doormaakt, ontwikkelt de medische wereld zich ook, met name de opkomst van meer natuurlijke beschouwingen zijn mij meer dan welkom!*

*Dit boek om in 10 stappen je gezondheid in eigen hand te nemen, intrigeerde mij direct door de titel en maakte mij heel nieuwsgierig naar de inhoud. Ik werd niet teleurgesteld!*

*lñez Plaatsman heeft een uitnodigende manier van schrijven, zij spoort je aan zonder het wijzende vingertje op te steken. Zij geeft je ook door de stappen heen het gevoel dat het allemaal niet perfect hoeft, je mag zelfs kiezen in welke volgorde je de stappen wilt nemen. Uiteindelijk is het je eigen verantwoordelijkheid, maar wordt je al snel duidelijk dat preventief met je gezondheid omgaan een groot goed is ten opzichte van je curatief laten behandelen door Big Pharma, die een heel ander doel nastreeft dan jouw gezondheid. Het gaat erom dat je begint en actie onderneemt om je doelen te stellen om zo een gezonder en gelukkiger leven te hebben.*

*Heerlijk kritisch omschrijft lñez de huidige situatie in de gezondheidszorg en onderbouwt ze haar argumenten hierbij met cijfers en percentages. Met dezelfde precisie vertelt zij ook over de verdeling van voedingswaarden die je tot je kunt nemen voor een gezonde leefstijl. Ik ben een aantal keer verrassend wakker geschud door nieuwe inzichten die ik elders niet eerder ben tegengekomen, maar die zo herkenbaar waren in mijn dagelijkse zoektocht en het luisteren naar mijn lichaam.*

*Zo las ik veel nieuwe informatie over onder andere voeding, koolhydraten, ademhaling, eetgedrag, beweging, energie en prikkels, heel verfrissend!*

*Heel apart om heerlijk ontspannen een boek te lezen over het aanpassen van je leefstijl, wat best een omschakeling met zich meebrengt, maar uiteindelijk heel veel oplevert! Kort gezegd, ik kreeg gewoon weer zin om te beginnen.*

*Ik zeg LEZEN en DOEN!*

**Tanja van Zandvoort**

*'Dit boek geeft mij de bevestiging gezond bezig te zijn. Het heeft mij nieuwe inzichten en handvatten gegeven en de motivatie om zo door te gaan.*

*lñez, dankjewel!*

**Menno Ebbes**

**www.ebbes.nl**

*'Op heldere, krachtige en unieke wijze begeleidt lñez je stap voor stap naar een beter en gezonder lijf en leven. Bij het lezen van dit boek krijg je direct de behoefte om aan de slag te gaan.'*

**Rineke van den Berg**

**www.sundancer.nl**

*'Ik ken lñez al heel wat jaren en heb haar hele groei meegemaakt tot wat zij nu is. Gedreven, bekommerend, bekwaam, onbaatzuchtig, iemand met een missie.*

*Het boek is makkelijk geschreven en leest vlot weg. Je wordt stap voor stap begeleid op weg naar een beter en gezond leven. Bij het lezen van dit boek krijg je ook de behoefte om aan de slag te gaan.'*

**Ingrid de Vreng**

*'Uitnodigend, inspirerend, duidelijk, begrijpelijke taal. Deze 10 stappen maken je ervan bewust dat je het zelf in de hand hebt. Gewoon DOEN!'*

**Ineke Willems**

*'Een handig boek vol met handvatten, die door de duidelijke stappen makkelijk toepasbaar zijn in de praktijk!'*

**Daisy Reijersen**

# Inhoud

---

**Voorwoord .....9**

**Inleiding ..... 13**

**In 10 stappen je gezondheid in eigen hand ..... 17**

Stap 1. Bepaal je 0-punt..... 21

Stap 2. Stel je doelen en kom in actie..... 27

Stap 3. Eet divers(er) ..... 33

Stap 4. Reduceer je koolhydraatname ..... 41

Stap 5. Pas Intermittent Fasting toe voor meer vitaliteit ... 49

Stap 6. Eet bij elke maaltijd alle macronutriënten ..... 57

Stap 7. Kom meer in beweging en reduceer je zittijd ..... 65

Stap 8. Doe ademhalingsoefeningen voor herstel van  
lichaam en geest .....73

Stap 9. Voeg meer en afwisselende temperatuurprikkel  
toe in je leven .....81

Stap 10. Neem elke dag voldoende tijd voor jezelf om te  
kunnen ontspannen .....87

**Hoe nu verder? .....95**

**Over de auteur .....97**

**Nawoord .....99**

IN 10 STAPPEN JE GEZONDHEID IN EIGEN HAND

*Geef je lichaam de tools om zichzelf te herstellen*

ISBN/EAN boek: 978-90-830352-6-0

ISBN/EAN e-book: 978-94-92926-99-9

NUR-code: 860

Copyright © Iñez Plaatsman - Brands 2019

Eerste druk

Redactie: Giséla Fidder, Expertboek

Vormgeving: Daisy Goddijn, Expertboek

Foto cover: Menno Ebbes, Ebbes Fotografie

Uitgever: Expertboek (www.expertboek.nl)

## **BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER**

De intellectuele eigendoms- en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Website auteur: [www.unique-therapie.nl](http://www.unique-therapie.nl)

Website uitgever: [www.expertboek.nl](http://www.expertboek.nl)

## **DISCLAIMER**

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

# Voorwoord

---

Als fysiotherapeut, orthomoleculair therapeut volgens de kPNI (klinisch Psychoneuroimmunologie), maar ook als docent lichamelijke opvoeding, heb ik me de laatste decennia beziggehouden met mensen helpen in het terugwinnen van hun gezondheid. Dat lukt ook allemaal prima!

Maar, als zorgverlener maak ik me zorgen om de zorg. Of eigenlijk om de hoeveelheid zorgbehoevende mensen. De voorspellingen zijn dat in het jaar 2040 driekwart van de Nederlandse bevolking in de zorg werkzaam moet zijn om alle zorgbehoevende Nederlanders te kunnen verzorgen. Dat is niet haalbaar!

Er wordt nu al steeds meer 'op afstand' verzorgd. De mantelzorg neemt straks de taak van de verpleegkundige en thuiszorg voor een groot deel over. Maar nog erger is, dat er nu al robots zijn en nog verder worden ontwikkeld om de thuiszorg grotendeels over te nemen.

Wij zijn sociale wezens en ik moet er zelf niet aan denken dat ik eventueel zorg krijg via een robot.

Maar hoe komt het dat we zoveel zorgbehoevende mensen krijgen? Dat ligt voor het overgrote deel aan het toegeven aan onze 'gemaksindustrie'.

Je hoeft de deur niet meer uit om je te kleden, te voeden of om aan vrijetijdsbesteding te doen. Alles wordt (vaak gratis) thuisbezorgd. De omgeving zorgt niet meer voor een noodzaak om te bewegen, wat vroeger wel het geval was. We doen niet meer zelf aan sport, maar kijken sport op tv. We hoeven zelf niet meer op jacht voor ons

voedsel. Je gaat eens in de week naar de supermarkt en je koelkast en voorraadkast zijn weer gevuld. 'Gemak dient de mens', zeggen we dan.

De consequenties van dit gemak zijn: moeheid, prikkelbaarheid, slechte stoelgang, slecht slapen, meer visceraal vet (buikvet), laag libido. Dit 'gemaksleven' maakt ons chronisch ziek.

Door de vermoeidheid ga je ook nog eens de verkeerde beslissingen nemen. Je komt hierdoor nog minder uit je stoel en hebt geen zin om goed voor jezelf te zorgen en verse maaltijden te bereiden. Massaal zitten we hierdoor in een neerwaartse spiraal.

Maar er is positief nieuws. Je hoeft niet mee te doen aan die neerwaartse spiraal. Jij staat namelijk zelf aan het roer van je eigen lijf en leven. Jij hebt zelf de regie in handen.

Eigenlijk is het heel simpel. Het is alleen niet altijd makkelijk. Vaak weet je wel wat je moet doen, maar zit je nog gevangen in een lichaam dat luistert naar het oerbrein.

Dit is echter omkeerbaar. Net zoals Wim Hof (The Iceman) zegt:

*'De hersenen moeten niet jou gebruiken,  
jij moet de hersenen gebruiken.'*

Wat je zelf kunt doen om je lijf en leven weer in eigen hand te nemen, zowel curatief (genezend) als preventief, staat in dit 10 stappenboek beschreven. Het is mogelijk dat je hiervan al een aantal stappen kent en zelfs al uitvoert. Chapeau!

Wanneer je zelf het roer weer overneemt en je de zelfverantwoording terugpakt, heb je straks de zorg niet nodig. Wanneer je de juiste stappen gaat DOEN, is je lichaam in staat zichzelf weer te herstellen.

Hoe meer mensen dit gaan doen met jou en mij, hoe minder zorgbehoevende mensen we creëren. Hierdoor blijft de zorg betaalbaar en sociaal.

Mijn missie is dan ook om zoveel mogelijk mensen te helpen naar een gezonder, blijer, intelligenter en gelukkiger leven met zingeving. Ik ben blij dat jij erbij hoort. Hopelijk kunnen we samen het gezondheidsvirus verspreiden.

Deze spreuk van Gandhi gaat nog steeds op:

*Verbeter de wereld en begin bij jezelf!*

Dus nu aan de slag!

**Iñez Plaatsman**

# Inleiding

---

Het is de laatste decennia een ware kunst om gezond te zijn en te blijven. We komen als gezonde mensen op deze aarde, maar leven in een omgeving die ons letterlijk ziek maakt. Er bestaan slechts een paar echte genetische aandoeningen. Meer dan 90% van de chronische ziekten zijn epi-genetisch van aard. Dit betekent dat de omgevingsfactoren verantwoordelijk zijn voor de vele chronische aandoeningen.

Ons oerbrein is gewend aan schaarste, maar we leven in een wereld van overvloed. Ons overlevingsinstinct wordt daarom nog maar zelden écht geprikkeld. Elke dag staat er eten op tafel, drinkwater komt gewoon uit de kraan en onze laatste biologische vijanden houden we in toom met antibiotica. Dit zijn we massaal als normaal gaan beschouwen, maar uiteindelijk is het funest voor lichaam en geest.

We leven in een wereld die niet meer past bij ons genoom. We zijn aan het degenereren. Dit betekent 'weg van onze genen'. Ons lijf snapt niets van onze huidige voedselinname, onze langdurige zittijden en ons gedrag. Dit veroorzaakt laaggradige ontstekingen en dat maakt ons ziek.

Het symptoom, de ziekte, wordt niet geboren door één dag verkeerd eten of een week stress. Er gaat een hele 'film' aan vooraf die uiteindelijk leidt tot de ziekte.

Ruim **9 miljoen Nederlanders zijn chronisch ziek!** De vlag hangt letterlijk halfstok.

Wanneer ik over verbeteren van je eigen gezondheid spreek, krijg ik vaak te horen: 'We worden toch steeds ouder, dus wat is er mis met onze leefstijl?'

Ja, we worden weliswaar steeds ouder, maar de gezonde levensjaren van de mens worden tegelijkertijd steeds korter. Vrouwen hebben gemiddeld nog slechts 42 gezonde levensjaren en voor mannen zijn dat er 48. Volgens de cijfers moet in het jaar 2040 minimaal driekwart van de bevolking in de gezondheidszorg werkzaam zijn om alle zorgbehoevende mensen te verzorgen. Dat is geen goed vooruitzicht. Het roer 'moet' dus om! Maar hoe?

*'Als het nooit onze schuld is, kunnen we ook nooit de verantwoordelijkheid op ons nemen. Als we er niet verantwoordelijk voor zijn, blijven we altijd slachtoffer.'*

*Richard Bach*

Deze gedachte werkt in de hand dat onze ziektekosten de pan uit rijzen. Want op het moment dat we slachtoffer zijn, kunnen we onze gezondheid alleen maar weer op de rit krijgen door de huidige gezondheidszorg, de symptoombestrijding, te gebruiken. Deze manier van zorgverlening is in mijn ogen niet altijd zinvol. Begrijp me niet verkeerd, de zorginstellingen doen absoluut goed werk. Zeker in acute situaties kunnen we ons geen beter zorgstelsel voorstellen. Maar wat betreft chronische aandoeningen slaan we de plank vaak mis.

De reguliere gezondheidszorg ziet dat gelukkig wel steeds vaker in. Ik ben bij vele lezingen geweest waar ook veel huisartsen en praktijkondersteuners beseffen dat het roer om moet. We moeten onze aandacht verleggen van curatieve naar preventieve zorg.

We zijn het er ook allemaal over eens dat wanneer het om preventie gaat, we spreken over het veranderen van leefstijl. Ook de

burgers van Nederland beseffen dat medicijnen niet altijd de juiste oplossing zijn.

### **De beste heler ben je zelf**

Pas wanneer je inziet dat je zelf veel kunt doen om je weer vitaler, gezonder en blijer te voelen, ga je je ook anders gedragen. Je gaat naar betere oplossingen zoeken dan symptoombestrijding.

Mijn motto:

*'Neem je gezondheid in eigen hand.'*

Ja, je bent echt in staat jezelf te genezen. De staat van je gezondheid is alleen maar een reflectie van hoe je jezelf en de wereld ervaart. Dat legt vanzelfsprekend de verantwoordelijkheid voor je welzijn daar waar die hoort – in je eigen handen. Dit zeg ik overigens zonder een wijzend vingertje. Veelal weten we gewoon-weg niet (meer) hoe we het heft weer in eigen hand kunnen nemen. Maar er is geen enkele arts, therapeut of andere goeroe die beter weet dan jijzelf wat goed is voor JOU. Je moet alleen weer leren luisteren naar wat je lichaam en geest je te vertellen hebben.

*'Luister naar het fluisteren van je lijf, zodat het niet hoeft te schreeuwen!'*

*Katrien Laane*



### **Gebruik je lichaam als medicijn**

Je lichaam is zo'n magnifiek systeem dat het zichzelf weer kan regenereren wanneer het de juiste ingrediënten van de **BOS**-methode krijgt.

**Beweging:** het liefst zoveel mogelijk in de **B**uitenlucht, in de **BOS**sen.

**Ontspanning:** neem voldoende tijd voor jezelf, zodat je kan **O**ntstressen.

**Specifieke voeding:** elke cel, elk orgaan en elk orgaansysteem heeft zijn eigen specifieke micro- en macronutriënten nodig.

Deze bewezen effectieve interventies om je gezondheid in eigen hand te nemen, lees je in dit 10 stappenboek. Ik neem je mee op een mooie reis die het zelfherstellend vermogen van je lichaam en geest in gang zet.

## **In 10 stappen je gezondheid in eigen hand**

---

*'Niet de arts maar het lichaam geneest de ziekte.'*

*Hippocrates van Kos (460 v.C.)*

Zoals ik je in de inleiding al vertelde, kan je je lichaam en geest weer herstellen wanneer je vertrouwt op het zelfherstellend vermogen ervan. Jij bent de enige die dit vermogen kan gebruiken. Jij houdt het roer vast.

Dit boek is zowel theoretisch, om duidelijk te maken **WAAROM** je bepaalde dingen in je leefwijze moet veranderen, maar het is ook zeker een praktisch boek.

Vaak weet je wel wat je moet doen, maar niet **HOE** je het toepast in het dagelijkse leven. En dat is wat je nu juist met behulp van deze 10 stappen gaat doen.

Want met weten zonder **DOEN** verandert er nog niets.

Daarom krijg je aan het eind van elke stap opdrachten, zodat je weet **WAT** je te doen staat om de stap in je leefpatroon te implementeren.

### **BONUS: Werkboek**

Speciaal voor de lezers van mijn boek heb ik een werkboek gemaakt. In dit werkboek vind je verschillende tools om je acties te ondersteunen. Maak daar gebruik van!

Je kunt het werkboek downloaden op

**[www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek](http://www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek)**.

Hieronder een korte uitleg van de 10 stappen in dit boek.

### **Stap 1. Bepaal je 0-punt**

Je hebt dit boek waarschijnlijk gekocht omdat je ergens niet helemaal tevreden over bent. Je vindt jezelf te zwaar, je slaapt slecht, je zit niet lekker in je vel, je hebt last van verminderde energie, of je lijdt aan één of meerdere chronische aandoeningen. Het kan natuurlijk ook zijn dat je preventief aan de slag wil om je lichaam en geest gezond te houden. Dat is dan helemaal mooi.

Hoe het ook zij. Het is goed om te bepalen waar je nu staat. Wanneer je op weg bent om je leefwijze aan te passen en je een tijdelijke dip hebt, dan is het goed om te zien waar je vandaan komt. Je merkt dan al snel dat je toch progressie hebt gemaakt in je fitheid, medicijngebruik, je slaap of wat dan ook. Dat houdt je weer op de been om te blijven volharden.

### **Stap 2. Stel je doelen en kom in actie**

Net als het bepalen van je 0-punt is ook het bepalen van je doelen belangrijk om te kunnen volharden in het bereiken van je doelen. Wanneer je niet weet waar je naartoe wil, maakt het ook niet uit welke beslissingen je neemt. Juist doelen geven je richting en focus.

Maar alleen doelen stellen, heeft nog geen zin wanneer je er niet mee aan de slag gaat. En daar gaat het nu juist om! We gaan de stappen DOEN. Alleen dan weet je, of liever gezegd voel je, wat goed is voor JOU.

### **Stap 3. Eet divers(er)**

Veel mensen die ik spreek in mijn praktijk vinden dat ze heel divers eten. Wanneer ik dan doorvraag, komen ze vaak niet verder dan 40 voedingsmiddelen die ze afwisselend gebruiken. In elk product zitten andere micro- en macronutriënten. Hoe gevarieerder je eet, hoe meer verschillende vitamines, mineralen en sporenelementen je tot je neemt. Dit kan je lichaam gebruiken om alle processen

te laten plaatsvinden die nodig zijn om vitaliteit te creëren en te behouden. Hoeveel verschillende voedingsproducten je nodig hebt om je lichaam en geest meer vitaliteit te geven, lees je in deze stap.

### **Stap 4. Reduceer je koolhydraatname**

Je hebt koolhydraten nodig als energiebron. Maar in onze huidige leefstijl beweeg je vele malen minder dan je behoort te bewegen. Daardoor heb je minder koolhydraten nodig. Bovendien kun je ook vetten als energiebron gebruiken. Dat zijn we helaas verleerd. Hoe je weer een vetverbrander wordt, leer je in deze stap.

### **Stap 5. Pas Intermittent Fasting toe voor meer vitaliteit**

Het intermitterend vasten wordt steeds meer gemeengoed. Maar waarom doen we aan intermitterend vasten? Het waarom en het hoe van intermitterend vasten behandel ik in deze stap.

### **Stap 6. Eet bij elke maaltijd alle macronutriënten**

Elke cel, elk orgaan en elk orgaansysteem heeft zijn eigen voedingsstoffen nodig. Wanneer je minder vaak eet, is het des te belangrijker dat je in elke maaltijd zowel koolhydraten, vetten als eiwitten eet, om te voldoen aan de voorwaarden voor een gezond lijf en leven. De verhoudingen over koolhydraten, vetten en eiwitten lees je in deze stap.

### **Stap 7. Kom meer in beweging en reduceer je zittijd**

We bewegen steeds minder. 54% van de Nederlands bevolking haalt de NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen) niet. En dan is het nog de vraag of deze norm voldoet aan de eisen om echte gezondheidswinst te behalen of te behouden.

Zitten wordt tegenwoordig ook wel 'het nieuwe roken' genoemd. We zitten veel te veel.

Dat is iets anders dan wat wordt bedoeld met bewegen. In deze stap lees je hoeveel je eigenlijk moet bewegen en welke vormen van bewegen belangrijk zijn om gezonder en fitter te worden. Verder leg ik je uit wat de consequenties zijn van het vele zitten.

### **Stap 8. Doe ademhalingsoefeningen voor herstel van lichaam en geest**

Gelukkig hoef je niet na te denken over ademen. Dit gebeurt geheel automatisch. Met verschillende ademhalingstechnieken kan je echter veel verschillende gezondheidsdoelen bereiken. In deze stap leer je welke ademhalingstechniek je voor welk doel kunt inzetten.

### **Stap 9. Voeg meer en afwisselende temperatuurprikkel toe in je leven**

Afwisselende temperatuurprikkel maken je lichaam en geest weer flexibeler. Welke koude- en hitteprikkel bevorderend zijn en hoe je ze toepast, lees je in deze stap.

### **Stap 10. Neem voldoende tijd voor jezelf om te ontspannen**

We zijn allemaal druk, druk, druk. Het is echter heel belangrijk om de juiste balans te vinden tussen werk en vrije tijd, tussen inspanning en ontspanning. In deze stap geef ik je verschillende handvatten om de balans weer terug te vinden.

Hoe je de stappen implementeert in je leefwijze maakt niet uit. Er is in dit stappenplan geen vaste volgorde. Begin met stap 1 en 2 en doorloop de overige stappen in jouw volgorde en tempo. Houd voor ogen dat de kleinste stap het grootste verschil kan maken voor je vitaliteit en geluk.

Veel plezier op deze mooie reis.

# STAP 1

---

## Bepaal je 0-punt



Je hebt dit boek waarschijnlijk gekocht omdat je ergens niet helemaal tevreden over bent. Je bent te zwaar, je slaapt slecht, je zit niet lekker in je vel, je hebt last van verminderde energie, of je lijdt aan één of meerdere chronische aandoeningen. Het kan natuurlijk ook zijn dat je preventief aan de slag wil om je lichaam en geest gezond te houden. Dat is dan helemaal mooi.

Hoe het ook zij. Het is goed om te bepalen waar je nu staat. Wanneer je op weg bent om je leefwijze aan te passen en je een tijdelijke dip hebt, dan is het goed om terug te kunnen kijken waar je vandaan komt. Je merkt dan al snel dat je toch progressie hebt gemaakt in je fitheid, medicijngebruik, je slaap of wat dan ook. Dat houdt je weer op de been om te blijven volharden.

Startgegevens noteren doe ik zelf als therapeut ALTIJD. Zowel in het belang van de klant als in het belang van mijzelf.

Gerard is een fanatiek tennisser. Hij komt bij mij voor fysiotherapie omdat hij niet meer kan smashen en geen bovenhandse opslag meer kan maken. Het doet hem veel pijn in zijn schouder.

Na een aantal behandelingen (4 welgeteld) wil hij ermee stoppen. Hij geeft te kennen dat het niet werkt. 'Hoezo dat werkt niet?', denk ik. Gerard vind dat hij nog niet de volledige kracht in zijn smash terugheeft die hij ooit had.

Nu mag iedereen natuurlijk altijd zelf bepalen wanneer hij wil stoppen, maar we zijn al zo ver gekomen en ik wil het graag afmaken.

Bij het heffen van de arm gaf hij bij de eerste behandeling een pijnscore van 8 (op een schaal van 10). Inmiddels is de pijn bij diezelfde beweging gereduceerd tot 1-2. De pijn is dus al behoorlijk afgenomen. Ook zijn bewegingsuitslag (ROM: Range Of Motion) is flink toegenomen.

Ik laat hem zien waar hij vandaan komt. Hij geeft daarna ook toe dat hij al wel weer bovenhands serveert, wat hij al maanden niet meer heeft gedaan.

Vaak vergeten we hoe het was. Je raakt snel gewend aan de nieuwe verbeterde situatie.

Een heel ander voorbeeld heb ik bij de vele cursisten. Of het nu om obesitas, diabetes of COPD gaat, dat maakt niet uit. Ook daarin bepaal ik altijd een 0-punt.

Vooraf bij mensen die wat gewicht willen kwijtraken en daarbij ook meer gaan bewegen, is het van belang om dit goed in kaart te brengen.

Ik heb echt vele malen meegemaakt dat cursisten gefrustreerd raken omdat na een aantal weken het gewicht nog niet (voldoende) gereduceerd is, iets waar ze wel heel erg op hopen. Ze hebben zich immers aan de afspraken gehouden en hun best gedaan. Dan wil je ook het bijbehorende resultaat zien.

Dit is net zo bij Willemijn die het bijltje erbij neer wil gooien. Ze is al 4,5 week bezig met de nieuwe leefstijl en in die periode 'slechts' 3,5 kg afgevallen. Ze had minstens het dubbele verwacht.

Bij de metingen van deze cursussen kijk ik eigenlijk zelf niet zozeer naar het gewicht, omdat je niets wil verliezen. Dit is negatief voor lichaam en geest. Ik probeer altijd te stimuleren naar iets positiefs.

Bij de metingen kijk ik daarom vooral naar vetpercentage, spierpercentage en buikomvang.

Ik laat Willemijn zien waar ze vandaan komt, om zo haar gedachten te 'reframen'. Haar focus ligt alleen maar op het gewicht. Maar gewicht zegt lang niet alles.

Haar vetpercentage is gedaald van	52,7%	naar	46,9%
Haar spierpercentage is gestegen van	21,3%	naar	24,9%
Haar buikomvang is gedaald van	119,5 cm	naar	109 cm
Haar gewicht is 'slechts' gereduceerd van	121,2 kg	naar	117,7 kg



Alles is positief veranderd!

Haar vetpercentage was eerst meer dan de helft van haar totale lichaamsgewicht, nu minder dan de helft. Dat klinkt toch al een heel stuk beter. Ook haar spierpercentage is toegenomen.

Om haar gedachten van de kiloreductie af te halen, vertel ik haar dat spierweefsel zwaarder is dan vetweefsel. Dus dat de afname in procenten van vetweefsel zeker iets positiefs heeft.

Nu ze dit overzicht ziet, geeft ze ook toe dat haar broeken minder strak zitten. Bovendien is ze heel blij dat ze niet meer zo staat te hijgen wanneer ze de trap oploopt. Ze kan nu gelijk doorlopen als ze boven is, terwijl ze nog tot voor kort eerst even moest bijkomen voordat ze haar weg kon vervolgen.

Als ik haar 0-punt op veel verschillende gebieden, zoals lichaamssamenstelling, bloeddruk, conditie en kracht, bij de start niet goed in kaart had gebracht, dan was Willemijn waarschijnlijk gestopt met de cursus. Nu ik haar de totale resultaten laat zien, zet ze toch door.

Ze is na de cursus geëindigd op 92 kg en van broekmaat 56 naar 46 gegaan. Nu nog houdt ze haar nieuwe leefstijl vol en is ze superblij met de resultaten die ze heeft gehaald. Ook na de cursus is Willemijn nog vele kilo's afgevallen.



**Doe deze opdrachten NU. Dus voordat je de rest van het boek leest.**

- Schrijf van 2 dagen precies op wat je eet en drinkt. Schrijf ook de tijden erbij wanneer je iets eet of drinkt. Wanneer er een halfuur of langer tussen je drankje of eten heeft gezeten, is dat weer een nieuw 'eetmoment'. Die schrijf je dan op een nieuwe regel.
  - Schrijf hierbij ook hoe je je na een halfuur voelt.
  - Schrijf op hoe vaak je je beweegt. Hoe vaak in de week gaat daadwerkelijk je hartslag omhoog?
  - Schrijf op hoe nu je lichaamssamenstelling is.
    - Gewicht
    - Buikomvang
    - Heupomvang
- Als het kan voeg dan ook toe:
- Vetpercentage
  - Spierpercentage
  - Visceraal vet (orgaanvet)
  - Bloeddruk
- Schrijf ook op waar je je goed bij voelt. Schrijf op wat beter kan. Denk hierbij aan medicijngebruik, energieniveau, bewegingen die moeizaam gaan, slaappatroon. Schrijf al je 'frustraties' op.

Maak de hele lijst zo volledig mogelijk. Op [www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek](http://www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek) staan handige invullijsten die je kan gebruiken.

# STAP 2

---

**Stel je doelen en  
kom in actie**



Ongeacht wat je wil bereiken met dit boek, ben je in het begin waarschijnlijk vol goede moed en zeer gemotiveerd. Die motivatie is echter moeilijk vast te houden als je niet snel genoeg resultaten bereikt. Of wanneer de omgeving te uitnodigend is om te blijven volharden in je goede voornemens van bijvoorbeeld gezond eten. Bijna iedereen krijgt wel ergens in het traject een dip. Je valt makkelijk terug in oude gewoontes wanneer het even tegenzit. Dat kan drukte op het werk zijn, zorg voor een ouder of kind, etc.

Bedenk dan WAAROM je dit boek bent gaan lezen. Schrijf daarom je doelen op, zowel lange- als kortetermijndoelen. Dit helpt je zeker om te blijven volharden. Schrijf ook bij elk doel op waarom je dit wil bereiken. Wat brengt het je? Hoe voel je je dan? Wie ben je dan?

### **Doelen houden je gefocust**

De zus van Patricia woont in Amerika en ze wil dolgraag bij haar bruiloft zijn die over 10 maanden plaatsvindt. Haar huidige omvang, waardoor ze voor 2 vliegtuigstoelen moet betalen, weerhoudt haar er op dit moment van. Je begrijpt dat Patricia lijdt aan obesitas.

Obesitas is een ziekte. Heel vaak worden deze mensen met de nek aangekeken en de winkelmandjes bekeken. Het hoeft echter niet zo te zijn dat het altijd gaat om te veel eten. Patricia heeft al vele diëten en diëtistes geprobeerd, maar ze krijgt haar gewicht niet onder controle en wordt alleen maar zwaarder.

Via haar vriendin kreeg ze over mijn stappenplan te horen. We gaan samen aan de slag. Ik zeg haar dat ze haar ticket alvast moet boeken. Dat is haar doel. Dat moet haar focus worden. Niet het reduceren van gewicht, want wanneer ze daaraan denkt, krijgt ze alleen maar stress. Dat is wat ze altijd al gedaan heeft. Dat is wat altijd mislukt.

Daarna wordt haar focus puur de stappen uit het stappenplan volgen. Gewoon het stap voor stap toepassen van de verschillende tools. Ze werkt er hard voor en moet zich in haar omgeving vaak 'verdedigen', omdat de leefwijze die ze erop nahoudt niet geheel 'volgens de richtlijnen van gezonde voeding' is. Maar stralend van geluk stapt ze op het vliegtuig en reist ze op slechts 1 vliegtuigstoel af naar Amerika om haar zus te zien trouwen.

### **Maak je doelen SMART**

Wanneer je je doelen opschrijft, maak ze dan SMART.

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Realistisch
- Tijdgebonden

Net als Patricia. Ze wilde maar voor 1 vliegtuigstoel een ticket betalen. Dat was dus zowel specifiek als meetbaar. We hebben er 9½ maand aan gewerkt om dat doel te behalen. Hoewel ze nog steeds overgewicht heeft, was haar doel zowel acceptabel als realistisch. Ze moest haar doel hebben bereikt voor de trouwerij van haar zus, dus zat er ook een tijdslimiet aan om haar doel te bereiken.

### **Kom in actie**

Volg je de 10 stappen uit dit boek en voed je jezelf lichamelijk en geestelijk goed, dan kun je alle hobbels die je onderweg tegenkomt beter aan. Het is niet makkelijk, maar wanneer je je doel voor ogen blijft houden, lukt het je zeker. Bedenk tegelijkertijd dat bij alle veranderingen die je wil maken *JIJ* zelf in actie moet komen. Veel mensen WETEN wel, maar DOEN niet.

*'Hetzelfde blijven doen en een ander resultaat verwachten.'*

*Einsteins definitie van krankzinnigheid*

## Je doelen realiseren met behulp van dit 10 stappenboek

Je krijgt in dit boek veel informatie over het werken aan een gezond(er) lichaam en een gezonde geest door je leefgewoontes aan te passen. Je hoeft echt niet alles te weten en/of toe te passen. Wat ik geef, is louter advies en aan jou de taak om met dat advies iets te doen. Neem de adviezen en tips die ik geef aan en doe ermee wat jij denkt dat bij jou past. Wanneer je elke week iets aanpakt om dat blijvend toe te passen, heb je in een jaar tijd 52 veranderingen gemaakt ten gunste van je gezondheid. Zo verander je je leefstijl stap voor stap.

Een tip die ik je verder wil geven, is dat wanneer je iets wil veranderen dit **zonder STRESS** moet gebeuren. Wanneer de verandering die je jezelf hebt opgelegd te veel stress oplevert, kan je het beter niet doen. Begin daarom met iets makkelijk. Wat dat is, is voor iedereen anders. De één maakt misschien een start met koud douchen en de ander met het aanpassen van het voedingspatroon. Begin klein. De kleinste verandering maakt het grootste verschil. Ook een marathonloper is begonnen met de 1<sup>e</sup> kilometer. Het maakt niet uit waar je begint. Als je maar begint. En maak die stap je eigen. Elke stap in de goede richting maakt dat je dichterbij je doel komt.

Je hoeft het ook niet allemaal 100% goed te doen. Dit kan in onze huidige maatschappij ook niet. Ik ben voor de **80/20-regel**. Dat houdt in dat je het 80% goed mag doen en 20% fout.

Hou in de week eens een 'vrije dag'. Gewoon lekker alles doen wat eigenlijk niet mag. Heerlijk is dat. Dit kan een enorme hormetische werking hebben. Hormetisch wil zeggen dat het bij de juiste dosering gezondheidsbevorderend kan werken. Je moet dus ook niet te star willen zijn in het naleven van je nieuw te verwerven leefgewoonte.

## Durf te kiezen voor jezelf

Je bent het waard om gezond en gelukkig te zijn. Misschien neem je nu beslissingen die je omgeving vreemd, verkeerd of stom vinden. Maar het gaat erom dat je keuzes maakt voor jezelf, keuzes die bij jou

passen. Zet stappen en ondervind wat voor jou goed is. Je lichaam liegt nooit, dus leer te luisteren naar jezelf.

Net als Patricia, die ondanks de vele negatieve reacties uit haar omgeving toch bleef volharden. Gewoon omdat het voor haar goed voelde. En het resultaat mocht er zijn.

Ik weet ook dat het veranderen van je leefpatroon niet makkelijk is. Want of je nu diabetes bent of obees, of te weinig energie hebt om fit de dag door te komen, wees je ervan bewust dat je levenslang hebt. Hierin zit gelijk de moeilijkheid. Want het is bijna onmenselijk om levenslang iets *niet* te mogen. Focus daarom vanaf het begin op wat je *wel* mag of wat je *wel* wil. Je mag nog steeds een hoop eten en wanneer je de juiste keuzes maakt, geeft je lichaam aan dat voeding meer is dan alleen brandstof. De juiste voeding heeft enorme effecten op je energieniveau, je huid, je gedachten, etc.

## Wees tevreden met elke stap in de goede richting

Geniet van de weg naar je doel en focus niet alleen op je einddoel. Wanneer je je alleen op je einddoel richt, ben je de hele weg ernaartoe ontevreden, omdat je het doel nog niet hebt bereikt. Dan maak je het jezelf alleen maar onnodig moeilijk en red je het waarschijnlijk niet om je eet- en leefgewoontes voorgoed aan te passen. Het is goed om voor jezelf zowel korte- als langetermijndoelen te stellen. Hierdoor kan je genieten van elke stap die je in de goede richting zet.

Kom dus nu in actie en geniet van deze mooie reis!



- Schrijf in het werkboek je lange- en kortetermijndoelen op. Schrijf bij elk doel op waarom je dit wil. Schrijf ook op hoe je je zou voelen wanneer je die doelen hebt bereikt. Maak de doelen zo SMART mogelijk.
- Blijf je doelenlijst continu aanvullen en bijschaven. Plan hiervoor nu al data in je agenda om te zien of je inderdaad progressie maakt.



# STAP 3

---

**Eet divers(er)**



## Belang van diversiteit in de voeding

Veel mensen die ik spreek in mijn praktijk vinden dat ze heel divers eten. Wanneer ik dan doorvraag, komen ze vaak niet verder dan 40 producten die ze afwisselend gebruiken. Weet jij eigenlijk hoeveel verschillende producten je eet in een maand?

Het is belangrijk om divers te eten. In elk product zitten namelijk andere micro- en macronutriënten. Hoe diverser je eet, hoe meer verschillende vitamines, mineralen en sporenelementen je opneemt. Dit kan je lichaam gebruiken om alle processen te laten plaatsvinden die je lichaam gezond maken en houden.

Maar over hoeveel processen spreken we dan eigenlijk?

Laat ik hierin eerst een kleine verduidelijking geven.

- Je hebt 80-100 biljoen cellen. Cellen die je moet voeden, zodat ze hun functies kunnen voeren. Of het nu een hart-, spier-, bot-, hersen-, huid- of een andere cel betreft, ze hebben allemaal voldoende O<sup>2</sup> (zuurstof) en specifieke voor die cel nuttige voedingsstoffen nodig.
- Je produceert 500 miljard eiwitmoleculen per seconde. Dat is hard werken.
- Er zijn per seconde 21 triljard chemische processen in je lichaam bezig. Aardig wat nullen nietwaar?

Dit alles vergt in elk geval heel veel energie in de vorm van ATP (Adenosine Tri Phosfaat). ATP is de enige bron van energie die het menselijk lichaam kan gebruiken. Nu begrijp je waarschijnlijk wel WAAROM gezond eten zo belangrijk is.

Nu noemde ik al dat elke cel 'specifieke' voeding nodig heeft. Een huidcel heeft andere bouwstenen, vitaminen en mineralen nodig dan bijvoorbeeld een hart- of hersencel. Dat betekent dus tegelijkertijd dat je die verschillende micro- en macronutriënten wel in je voeding moet opnemen. Wanneer je te eenzijdig eet, heb je misschien wel voldoende bouwstoffen voor de ene cel, dat

ene orgaan of dat specifieke orgaansysteem, maar vallen er 'gaten' in een ander systeem. Dit omdat je die benodigde ingrediënten gewoonweg niet hebt gegeten.

Dus WAT je eet is van het grootste belang om ervoor te zorgen dat elk orgaan en elk orgaansysteem die specifieke voedingsstoffen krijgen die nodig zijn om te functioneren. Daarom is diversiteit in je voeding zo belangrijk.

De 'gaten' waar ik het over had, kunnen zorgen voor verschillende ziekten. Het is maar net waaraan je tekort hebt gehad. Wanneer je dan met een klacht naar de dokter gaat, krijg je een pilletje tegen het symptoom, omdat de reguliere arts niet heeft geleerd te kijken naar de oorzaak van de kwaal.

Ik heb met vele artsen samen gestudeerd tijdens mijn opleiding voor klinisch psychoneuroimmunoloog. En allemaal geven ze te kennen dat ze niets over voeding hebben geleerd. In elk geval niet voldoende om daarin gedegen advies te kunnen geven. En dat is jammer. Vreemd ook, omdat alle artsen, net als ik als fysiotherapeut, de eed van Hippocrates hebben afgelegd.

## Eed van Hippocrates

We halen een deel van de Eed van Hippocrates er even bij.

*'Ik zweer bij Apollo de genezer, bij Asclepius, Hygia en Panacea en neem alle goden en godinnen tot getuige, om naar mijn beste oordeel en vermogen de volgende eed te houden:*

- *Ik zal naar mijn beste oordeel en vermogen en om bestwil mijner zieken hun een leefregel voorschrijven en nooit iemand kwaad doen.'*

Welke leefregels worden er dan nu nog voorgeschreven? Je wordt naar huis gestuurd met medicatie. Bij het uitlopen van de spreekkamer krijg je soms nog even te horen dat je misschien ook wel gezonder moet eten en meer moet bewegen. Dat blijft erg vaag.

- *'Nooit zal ik, om iemand te gerieven, een dodelijk middel voorschrijven of een raad geven, die, als hij wordt gevolgd, de dood tot gevolg heeft.'*

Hoe kan het dan dat wereldwijd doodsoorzaak nummer 4 'bijverschijnselen van medicatie' is? Moeten we de medicijnen dan niet wat beter onder de loep nemen? Heb je de bijsluiters weleens gelezen van de medicatie die je hebt gekregen van je arts? Dan snap je waarom dit vaak niet gezond is voor je lichaam en geest.

De enige die echt baat heeft bij het uitschrijven van medicatie is Big Pharma. Het is een bedrijf en bedrijven moeten winst maken. Zij kijken niet naar jouw gezondheid, maar naar de cijfertjes voor de aandeelhouders. (boeken die hierin inzicht geven zijn onder andere: *Censuur; wat je niet mag weten over je gezondheid* van Gabor Lenkei en *Dodelijke leugens: artsen en patiënten misleid*, geschreven door C.F. van der Horst). Ja, hier staat ARTSEN en patiënten misleid. Ook de arts wordt misleid door Big Pharma.

- *'Ik zal dieetregels naar beste weten en vermogen aanwenden tot heil der zieken, nooit tot hun verderf of schade.'*

Wat voor dieet schrijft een arts die niets over voeding heeft geleerd voor? En dat terwijl Hippocrates van Kos het volgende heeft gezegd:

*'Let food be thy medicine and medicine be thy food.'*

*'Laat voedsel uw medicatie zijn en niet medicatie uw voedsel.'*

### **Van apotheek naar groenteboer**

Heb je je weleens afgevraagd hoe medicijnen weten waar ze naartoe moeten? Neem bijvoorbeeld een pijnstiller tegen de hoofdpijn. Je slikt het medicament door met water en zo komt het in het maagdarmsstelsel terecht. Uiteindelijk komt het in de bloedbaan. Nu is er geen bewegwijzering voor die pil in je bloedbaan aanwezig. Het

heeft ook geen 'tomtom' bij zich om direct de weg te vinden naar het hoofd. Want je had alleen hoofdpijn toch? Via de bloedbaan komt het in het gehele lichaam terecht. Dus komt het langs alle organen en orgaansystemen.

Maar wat misschien goed is voor je hoofd, is niet goed voor je maag. Daarom moet je bij bepaalde medicijnen maagbeschermers slikken. Maar wat wellicht goed is om je maag te beschermen, is niet goed voor het spijsverteringsstelsel. Mogelijk dat daar op den duur dus ook klachten ontstaan. Dan stap je naar de 'darmoloog' en je krijgt er nog een darmtabletje bij. Dat tabletje is weer niet goed voor je longen en je komt uiteindelijk bij de 'longoloog'. Zo ga je een heel rijtje 'logen' af, die allemaal hun medicatie erg belangrijk vinden, zodat je nooit meer van je medicijnen afkomt.

Maar... waar was het ook alweer begonnen? Er zijn 'gaten' gevallen, omdat je een tekort had aan bepaalde nutriënten. Ligt daar dan ook niet (een deel van) de oplossing?

### **We vinden de oplossing in de natuur**

In de natuur zijn heel veel genezende stoffen te vinden die je gewoon kunt eten. Veel medicijnen die nu op de markt verkrijgbaar zijn, zijn afgeleid van plantenstoffen.

Ik had het hierboven al over hoofdpijn. Om de hoofdpijn te bestrijden, neem je vaak Aspirine (Acetylsalicylzuur). Acetylsalicylzuur is pijnstillend, koortsverlagend en ontstekingsremmend. Het huidige medicijn Aspirine is afgeleid van het stofje acetylsalicylzuur, wat aanwezig is in wilgenbladeren.

De medische industrie heeft deze stofjes onttrokken uit het wilgenblad en versterkt. Nu vaak geheel chemisch, met allerlei nadelige bijwerkingen. De fytotherapie gebruikt hetzelfde stofje, maar doet er ook weer wat van het wilgenblad bij. Hierdoor heeft het meer zijn natuurlijke samenstelling teruggekregen, waardoor het niet meer schadelijk is.

Enkele ontstekingsremmende en/of pijnstillende voedselproducten zijn:

- **Bladgroenten** (donkergroene), zoals boerenkool en spinazie.
- **Bessen** en dan vooral blauwe bessen hebben een verlagend effect op de ontstekingsmarkers in ons bloed.
- **Fruït** werkt in het algemeen ontstekingsremmend vanwege onder meer de flavonoïden.
- **Groenten**, met name kolen uit de familie van de kruisbloemigen. Kolen, broccoli en spruitjes bevatten sulforafaan, dat ontstekingen aan de aderen zou tegengaan.
- **Olijfolie** werkt sterk ontstekingsremmend (bevat omega 9 in de vorm van oliezuur dat verantwoordelijk is voor de gunstige werking). Wel altijd onbewerkte, koudgeperste olie in donkere fles gebruiken en ook niet verhitten. De meeste olijfoliën bij de grote supermarkketens moet je dus laten staan.
- **Vis** werkt sterk ontstekingsremmend. Dat geldt vooral voor vette vis (omega 3).
- **Paddenstoelen** zoals Reishi, Cordyceps, Shiitake, Maitake en Porcini blijken te beschikken over krachtige, ontstekingsremmende eigenschappen.
- **Knoflook** versterkt niet alleen het immuunsysteem, het werkt ook ontstekingverlagend. Ik eet dit elke dag. Heerlijk!
- **Kruiden** zijn er niet alleen voor de smaak, maar hebben ook zeer veel genezende krachten. De meest gangbare kruiden die je makkelijk in je voedingspatroon kunt opnemen zijn:
  - kurkuma, ook wel geelwortel of turmeric genoemd
  - gember
  - kaneel
  - kruidnagel
  - peper
  - oregano
  - salie
  - ook thee op basis van bovenstaande kruiden is een weldaad voor je lichaam.

Ik heb door de jaren heen bij het geven van mijn lifestylecursussen gemerkt dat wanneer mensen alleen maar diverser gingen eten, dit al op heel veel verschillende vlakken enorme gezondheidswinst opleverde. De 'gaten' worden gedicht en de cellen kunnen weer hun werk doen. Zo eenvoudig is dat.

Het enige wat je moet doen, is vaker naar de groenteboer lopen, zodat je de apotheek kunt vermijden.

Een heel duidelijk voorbeeld hiervan heb ik meegemaakt in samenwerking met een huisarts. Gelukkig zijn er huisartsen die snappen dat voedsel ertoe doet. Zij is er voorstander van om eerst te kijken naar leefstijl en dan pas medicatie voor te schrijven als dat nodig is. Zij vertelde me dat haar klanten daar niet altijd van gediend zijn. Zij verwachten gewoon van de arts een recept.

De moeilijkste klanten voor haar zijn moeders. Hun kind is ziek en daar moet NU wat aan gedaan worden. Soms laat ze dan een heel klein bloedonderzoekje doen voor de vorm, om de klant (spreek ik liever over dan patiënt) tevreden naar huis te sturen. Ze geeft dan altijd een lijst mee die de klant moet invullen vóór het volgende bezoek. In de lijst staan allerlei leefstijlvragen. Wat eet je? Hoeveel beweeg je? Wat doe je voor ontspanning?

Zo had ze ook een keer een moeder met een dochter die zich op school totaal niet meer kon concentreren, altijd moe was en vaak buikpijn had. Dat was niet verwonderlijk toen de arts op de lijst keek. Bij het eten stond dat het kind alleen maar witbrood met Nutella te eten kreeg. De arts vroeg: 'Waarom zie ik helemaal geen groentes op de lijst staan?' 'Dat lust zij niet', zei de moeder. 'Nou, dan weet je gelijk waarom ze ziek is!', zei de arts tegen de moeder. De arts heeft een verwijzing naar een orthomoleculair therapeut gegeven.

Die therapeut was ik. Het was een hele klus, maar het meisje ging diverser eten en knapte zienderogen op. De moeder was achteraf

erg dankbaar dat de arts een leefstijlvragenlijst had laten invullen in plaats van alleen naar de symptomen te kijken. Het meisje kon zich zo de loop naar de apotheek besparen.



Om diverser te eten, moet je eerst weten hoeveel verschillende producten je nu eet.

Noteer in de lijst die je vindt op [www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek](http://www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek) wat je eet. De lijst is onderverdeeld in

- koolhydraten
- vetten
- eiwitten
- kruiden
- dranken

Waarom je deze onderverdeling maakt, wordt duidelijk in de volgende stap van dit boek.

In de eerste lijst mag je alles nog opschrijven wat je nu eet, maar eet in één maand 120 verschillende producten. Je mag wel elke dag bijvoorbeeld knoflook, uien en vis eten, maar je mag het op je lijst dus maar 1 keer noteren. Dat wordt een uitdaging.

Na de volgende stap wordt het nog leuker.  
Succes!

## STAP 4

---

# Reduceer je koolhydraatname



Een koolhydraat is één van de macronutriënten van onze voeding, in de volksmond suikers genoemd.

De voornaamste onderverdeling in onze voeding is simpelweg in macro-, micro- en antinutriënten:

<b>Macronutriënten</b>	<b>Micronutriënten</b>	<b>Antinutriënten</b>
Koolhydraten als energiebron	Vitaminen	gluten/gliadine
Vetten als energiebron	Mineralen	caseïne
Eiwitten als bouwstoffen	Spoorelementen	lectine saponine

### Het macronutriënt koolhydraat als energiebron

Koolhydraten dienen alleen als energiebron om te kunnen bewegen en voor je hersenen. Eiwitten en vetten hebben meerdere functies. Doordat je in je huidige leefstijl veel te weinig beweegt, heb je ook minder energie in de vorm van koolhydraten nodig. Bovendien kun je ook vetten als energiebron gebruiken.

De koolhydraten die je eet worden via het maagdarmsstelsel opgenomen in je bloedbaan. Dit zorgt voor een verhoging van de bloedsuikerspiegel. Het is heel belangrijk om je bloedsuikerspiegel weer naar normale waardes te krijgen.

Wanneer je beweegt, worden de suikers opgebruikt. Wanneer je niet (voldoende) beweegt, dan worden de suikers opgeslagen in je spieren en in je lever. Hiervoor heb je het hormoon insuline nodig die geproduceerd wordt door je alvleesklier (pancreas).

Wanneer je continu te hoge bloedsuikerspiegels hebt, worden je cellen uiteindelijk ongevoeliger voor insuline, met diabetes type II tot gevolg.

Richard is één van mijn cursisten van de 100-dagenchallenge. Hij heeft overgewicht en is pre-diabeet. Hij vertelt me dat hij gezond eet, want hij is groenteboer en eet altijd vers. Bewegen doet hij ook wel regelmatig, hoewel hij aangeeft dat hij daarin nog wel wat verbetering kan aanbrengen.

Hij krijgt van de huisarts te horen dat hij nu echt iets moest doen, want anders moet hij aan de medicatie om zijn bloedsuikerspiegel onder controle te houden. Dat is de reden dat hij zich heeft aangemeld voor de challenge.

Bij doorvragen tijdens de intake blijkt dat hij 10-15 stuks fruit eet op een dag. Hij moet het fruit namelijk keuren. En ja, we zijn wel Hollanders en gooien niets weg. Dus hij neemt niet een hapje van de appel, de peer, de sinaasappel, etc., maar hij eet de hele vrucht op.

Hij eet dus niet alleen **veel** fruit, maar ook **vaak** fruit. Fruit zit, zoals we weten, boordevol vitamines en mineralen. Je zou dus zeggen dat dit gezond is. Maar in fruit zitten ook wel heel veel suikers in de vorm van fructose. Als je veel van deze fruitsuikers eet en dat vaak op een dag, dan moet je alvleesklier continu aan het werk om insuline te produceren.

Het enige wat Richard moet doen, is de fruitconsumptie en de frequentie van eten reduceren. Op het werk keurt hij nu bepaalde periodes het fruit en eet hij daar direct ook eiwitten en vetten bij.

Zo combineert hij zijn werk met het nuttigen van een maaltijd. De maaltijdfrequentie gaat naar beneden en zijn glucosepieken in het bloed worden gereduceerd.

Tot op heden heeft Richard nog geen medicatie hoeven te gebruiken voor diabetes.

### **Te veel koolhydraten eten, geeft vetopslag**

Wanneer je meer koolhydraten eet dan je in je spieren en lever kan opslaan, worden de suikers opgeslagen als vet. Je kan namelijk niet onbeperkt suikers opslaan in de spieren en lever. Vol = Vol.

Door te veel suikers eten, word je dus dik! Dat was dus ook het geval bij Richard. Dit was vroeger een evolutionaire noodzaak om de winter door te komen.

### **Koolhydraatverbrander versus vetverbrander**

Maar hoeveel heb je dan nodig vraag je je misschien af?

In de volgende vergelijking zie je hoeveel we in het verleden aten en hoeveel nu.

<b>Koolhydraatconsumptie toen</b>	<b>Koolhydraatconsumptie nu</b>
-----------------------------------	---------------------------------

30-40 kg per jaar

140 kg per jaar

<b>Knollen, bollen, bosvruchten</b>	<b>Granen/brood/rijst/pasta/ aardappelen</b>
-------------------------------------	--

Vooral in de zomer

Het hele jaar door

Een aardig verschil in koolhydraatconsumptie mag je wel zeggen. Vroeger was de consumptie van koolhydraten seizoensgebonden. In de winter waren er minder koolhydraten tot onze beschikking. Maar je weet inmiddels dat glucose essentieel is voor de hersenen. Hoe kom je dan in de winter aan glucose? Oorspronkelijk konden we probleemloos glucose uit vet produceren. Hier had de evolutie voor gezorgd. Dit zijn we echter verleerd.

Nu is er namelijk geen sprake meer van seizoensgebonden hoeveelheden koolhydraten. Je hebt het hele jaar door voldoende in de schappen liggen. Wanneer je (te) veel koolhydraten eet, verbruik je ook alleen koolhydraten, omdat dat de gemakkelijkste energiebron is. Mensen zijn luie wezens. Ja, jij en ik ook. We gaan dus niet moeilijk doen als het makkelijk kan. Zo word je uiteindelijk een koolhydraatverbrander en verleer je om vetten te gebruiken als energiebron. Om weer vetverbrander te worden, moet je de

koolhydraten meer laten staan. Je moet weer schaarste creëren om de vetverbranding op gang te krijgen.

### **Goede en slechte koolhydraten**

De glucose in natuurlijke producten, zoals in (groene) groenten en fruit, zijn aan vezels gebonden. Deze vezels zorgen voor een langzame opname in je bloed. Bij het eten van geraffineerde koolhydraten stijgt de bloedsuikerspiegel heel snel, doordat de vezels ontbreken. Hierdoor gaat je alvleesklier veel insuline produceren. Te veel! Hierdoor wordt de bloedsuikerspiegel te laag, omdat er te veel suikers uit het bloed worden gehaald.

Bij diabetespatiënten noemen we dat een hypo. Maar ook bij 'gezonde' mensen krijgen we door geraffineerde suikers te maken met hypoglycaemie. De te lage bloedsuikerwaardes vind je lichaam ook niet lekker. Dus gaat het weer naar suiker vragen, omdat je lichaam de bloedsuikerspiegel weer omhoog wil krijgen. Weer terug in balans.

Dit veroorzaakt een continue 'schommeling' in je bloedglucosewaarden. Je krijgt na een broodje hagelslag, rijst of pasta na een uurtje alweer trek en misschien begin je zelfs te trillen. Herken je dit bij jezelf? Ga dan even na wat voor soort koolhydraten je eet. Heb je vaak na een uur weer trek, en dan vooral in zoetheid, dan eet je waarschijnlijk te veel geraffineerde suikers. Hierdoor is de kans groot dat je je gaat overeten en steeds meer vet opslaat. Bovendien heb je dan een verhoogde kans op het verkrijgen van diabetes type II.

### **Suikerverslaving**

Dit alles leidt ook tot suikerverslaving. Hier is heel lastig vanaf te komen, want suikerverslaving is heftiger dan cokeverslaving. De voedingsindustrie speelt hierop in om ons verslaafd te houden.

Waarschuwing! Heb je kinderen? Zorg er dan preventief voor dat ze hier niet verslaafd aan raken en kies met de feestdagen voor andere

lekkernijen. Consumeren van te veel geraffineerde suikers zorgt ook voor:

- Vermindering van de spiermassa.
- Slechter functionerend immuunsysteem; je bent vatbaarder voor infectieziektes, zoals griep en verkoudheid.

### **Antinutriënten en een lekkende darm**

Ik sprak net over de vezels die belangrijk zijn om de bloedglucose-spiegel egalier te houden. Dit zijn echter niet de vezels in brood! In de inleiding van deze stap had ik het over de verdeling van voeding in macro- micro en antinutriënten. Laten we eens kijken naar die laatste categorie.

Het woord zegt het al. Het zijn GEEN nutriënten. Je eet het waarschijnlijk wel veelvuldig. Wanneer ook jouw voedingspatroon aardappel, peulvruchten, graansoorten zoals brood en crackers bevat, eet je GEEN ETEN. Dit is geen voeding, maar vulling.

Deze voedingsproducten bevatten lectine, saponine, gliadine en in melk(producten) caseïne, welke zorgen voor een 'lekkende darm'.

Een lekke darm geeft aanleiding tot transport van bacteriën en bacterieresten (LPS = lipo poly sacharide) vanuit de darm in de bloedbaan. LPS geeft aanleiding tot activatie van het immuunsysteem, waardoor bijvoorbeeld voedselallergieën worden uitgelokt. Voedselallergieën komen steeds meer voor en dragen bij aan vele andere stoornissen, waaronder chronische vermoeidheid en pijn.

Houd je darmen heel en vermijd dus alle antinutriënten in je voeding!



Maak een lijst met alle koolhydraten die je nuttigt. Je kan hiervoor eenvoudig je lijst hanteren van de 120 producten die je elke maand eet. Elimineer daarin stap voor stap ALLE bewerkte koolhydraten.

Eet meer/diverser (groene) groenten en wat fruit. Eet zoveel mogelijk volgens de seizoenen. Zie hiervoor ook de seizoenenlijsten op mijn website [www.uniquefitnesscentrum.nl/nl/werkboek](http://www.uniquefitnesscentrum.nl/nl/werkboek).

Vermijd vruchtensappen. Hierin zitten heel veel suikers. De vezels zijn eruit, dus het geeft een enorme stijging in de bloedsuikerspiegel.

Het is waarschijnlijk een leuke uitdaging, maar het gaat je heel veel energie geven en veel gezondheidsklachten elimineren.

Wil je precies weten hoe je je darmen kunt herstellen? Dan weet je me te vinden.  
Succes!



# STAP 5

---

**Pas Intermittent  
Fasting toe voor  
meer vitaliteit**



## **Overprikkeld**

Zo voelt je spijsverteringsstelsel zich de hele dag. Gemiddeld eet een mens te vaak en te veel. Waarschijnlijk geldt dat ook voor jou. Want hoe vaak per dag stop je iets in je mond? Reken hierbij ALLES mee, behalve water en kruidenthee. Dus ook al eet je alleen maar een paar radijsjes, of drink je een glas jus d'orange. Alles is voor je immuunsysteem een maaltijd.

Je immuunsysteem is een heel duur systeem in energieverbruik en hoort overdag 'UIT'.

's Nachts controleert het wat je overdag allemaal naar binnen hebt gewerkt en bant het eventuele toxische stoffen uit je lijf.

Wanneer je vaak eet, moet je immuunsysteem (voor het gemak noem ik dat de douane) vaak 'AAN' om te controleren of dat wat je eet OKE is. Mag het wel je 'binnenwereld' in? Ik noem het maagdarmsstelsel de 'buitenwereld' en zodra het ergens je darmwand, je darmbarrière, is gepasseerd, de 'binnenwereld'. Wanneer de stoffen de barrière (lichaamsgrens) zijn gepasseerd, dan komen ze in je bloedbaan en daardoor overal in je lichaam. Dit geldt overigens ook voor andere barrières, zoals je huid en je longen.

Om nu niet al te veel energie te verspillen aan de douanewerkzaamheden, is het noodzakelijk om minder vaak te eten. Dan krijgt de douane rust en heeft je lichaam meer energie voor allerlei andere activiteiten, onder andere voor herstelprocessen.

Intermittent vasten is daarom één van de belangrijkste interventies van dit 10-stappenboek om je gezondheid weer in eigen hand te nemen. Hoe VAAK je eet, is zelfs nog belangrijker dan WAT je eet! Het Intermittent Fasting wordt gelukkig al steeds meer gemeengoed.

## **Hoe VAAK aten we vroeger?**

Oké, minder vaak eten! Maar hoe vaak dan, vraag je je nu natuurlijk af. Om weer te kunnen regenereren, moet je kijken naar wat je genen 'snappen'.

Veelal wordt het advies gegeven dat je regelmaat, rust en reinheid moet waarborgen. Dit snappen je genen niet! Zeker niet wat eten betreft. Van regelmaat word je 'star'. Wat meer flexibiliteit in je eetpatroon geeft meer flexibiliteit in je lijf en je leven. Je wordt er gewoon gelukkiger van. Onze voorouders aten niet op vaste tijdstippen.

Vissen hadden vroeger geen horloge om met een timer die aangaf dat ze langs moesten zwemmen om gevangen te kunnen worden, zodat jij om 18.00 uur aan tafel kon. Mensen gingen op jacht als ze honger hadden en verzamelden voedsel als ze trek hadden, of gingen eten wanneer ze een lekkere rijpe vrucht aan de boom zagen hangen. Er zat helemaal geen regelmaat in. Er is daarom noch een vast patroon in het aantal maaltijden per dag, noch in de tijdstippen van de maaltijd.

Zoals je in de vorige stap hebt gezien, is de reductie van het eten van koolhydraten een voorwaarde om weer een vetverbrander te worden. Wat denk je dat er gebeurt wanneer je gewoon lekker een maaltijd overslaat? Juist! Dan moet je lichaam die vetreserves wel aanspreken. Hoe mooi is dat?

Hieronder bespreek ik 3 verschillende bewezen methodes van intermitterend vasten die een weldaad voor je zijn.

### **Nachtvasten**

Bij nachtvasten eet je minimaal 13 en het liefst 16 uur niet, waarbij je de nachtrust meerekent. Dit is de methode die ik zelf het meest toepas. Ik heb er helemaal geen moeite mee om het ontbijt over te slaan.

Hé, dat is gek, hoor ik je al denken. Het ontbijt is toch de belangrijkste maaltijd? Ja, dat heb ik ook geleerd. 's Morgens eten als een keizer, 's middags als een koning en 's avonds als een bedelaar. Er moesten eerst kolen op het vuur, voordat je tot de energieverblindende dag kon overgaan. Niets is minder waar.

In de nacht verbruik je niet al te veel energie. Wanneer je 's avonds nog een maaltijd hebt gegeten, kan je makkelijk de ochtend doorkomen met de energie die je de avond daarvoor hebt gegeten.

Denk weer eens terug aan de koolhydraatconsumptie. De glucose wordt opgeslagen in je lever en spieren. En VOL = VOL! Waarin wil je dan de grote ontbijtmaaltijd wegstoppen? De meeste mensen eten een broodje met kaas of hagelslag, of anders yoghurt met muesli en wat fruit. Allemaal glucose die nergens heen kan, behalve dat het opgeslagen wordt als vet.

Dus sla gerust je ontbijt over.

Han, één van mijn vele diabetes type 2-klienten krijgt van zijn diëtist het advies om regelmatig kleinere hoeveelheden te eten, om zodoende de bloedglucosespiegel egaal te houden. Dus naast het ontbijt, de lunch en de avondmaaltijd krijgt hij het advies (zo ook vele andere diabetespatiënten) om steeds een 'gezond' tussendoortje te nemen. Dat kan in de vorm van een cracker, Snelle Jelle of een stuk fruit.

Hoe hou je diabetes in stand? Zo dus!

Hij heeft zich bij mij aangemeld voor de diabetescursus. Bij de intake blijkt al dat hij zowel kortwerkende (80 eenheden) als langwerkende (120 eenheden) insuline spuit en 3 keer per dag metformine. Dat zijn forse hoeveelheden medicatie. Eén van zijn doelen is dan ook medicijnreductie.

Het belangrijkste doel echter is om te kunnen genieten van zijn kleinkinderen. Hij is al moe bij de gedachte dat ze weer langskomen. Hij heeft er gewoon de puf niet voor. Dat is voor hem de trigger om iets aan zijn leefgewoontes te doen. De adviezen die hij van de diëtist en diabetesverpleegkundigen kreeg, zetten hem niet op het juiste spoor.

Hij gooit letterlijk het roer om en begint met nachtvasten. Daarna brengt hij langzaam de maaltijdfrequentie naar beneden tot 2-3 maaltijden per dag. Verder gaat hij meer bewegen.

Door zijn nieuwe leefpatroon bezit Han veel energie en staat hij nu met zijn kleinkinderen op de tennisbaan een balletje te slaan.

Bovendien is hij van zijn slaapapneu af. Een mooi neveneffect.

Tegen de adviezen van het reguliere circuit ingaan, is zeker niet makkelijk voor hem. Toch is hij reuzeblij dat hij heeft doorgezet en hij heeft weer plezier in het leven.

### **Maaltijdrestrictiemethode**

Bij de restrictiemethode eet je 5 dagen in de week je normale energiebehoefte in 2-3 maaltijden (TDEE: Total Daily Energy Expenditure). Verder eet je 2 dagen slechts 1 maaltijd met een maximum van 500 kcal als je vrouw bent en 600 kcal als je tot het mannelijke geslacht hoort.

## Voorbeeld restrictiemethode

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Normaal	Normaal	<i>Vastendag</i>	Normaal	<i>Vastendag</i>	Normaal	normaal
TDEE	TDEE	500 kcal Voor vrouw 600 kcal Voor man	TDEE	500 kcal Voor vrouw 600 kcal Voor man	TDEE	TDEE
Korte beweeg- oefeningen voor elke maaltijd	Korte beweeg- oefeningen voor elke maaltijd	Cardio- oefeningen zoals fietsen en wandelen	Korte beweeg- oefeningen voor elke maaltijd	Cardio- oefeningen zoals fietsen en wandelen	Korte beweeg- oefeningen voor elke maaltijd	Korte beweeg- oefeningen voor elke maaltijd

Dit zorgt voor 'honger'!

Hoe minder vaak je eet, hoe gezonder je wordt, want je lichaam leert efficiënter om te gaan met voedsel. En een efficiënt lichaam is vitaal.

### Maximaal 17 maaltijden in de week eten

Dit geldt voor mannen. Voor de vrouw geldt bij deze methode een maximumaantal van 21 maaltijden per week.

Dit houdt je immuunsysteem scherp.

Uiteraard is dit getal slechts een streefgetal, want het aantal maaltijden is simpelweg afhankelijk van je leefstijl. Iemand die fysiek zwaar werk verricht, of per dag langer dan een uur (intensief) sport, heeft wellicht meer nodig.

Ook tussendoortjes zijn nergens voor nodig. Die zijn 'verzonnen' door de voedingsindustrie en dragen niet bij aan jouw vitaliteit. Het enige wat je tussendoor drinkt is water of eventueel (kruiden)thee.

## Iemand die gezond is, kan met gemak een maaltijd overslaan

Wanneer je geen maaltijd kunt overslaan, is dat een teken van insulineresistentie. Je bent een koolhydraatverbrander en je hebt dan ook moeite om je vetten kwijt te raken. Dit is volledig te danken aan je voedingspatroon met te veel koolhydraten, maar misschien nog wel meer met je maaltijdfrequentie.

Wil je meer vitaliteit? Sla dan gerust een maaltijd over.



Probeer de 3 bovengenoemde methodes van vasten uit. Bepaal daarna welke het beste bij je past en blijf deze dan doen. Je kan eventueel ook verschillende methodes door elkaar toepassen.

Wanneer je eraan gewend bent vaak te eten, bouw het dan rustig af. Niet gelijk van 6 maaltijden naar 2 of 3. Start met het weglaten van de tussendoortjes. Bouw de vastenperiode daarna langzaam uit. Voel wat goed is voor JOU!

Succes met het toepassen van deze stap.

# STAP 6

---

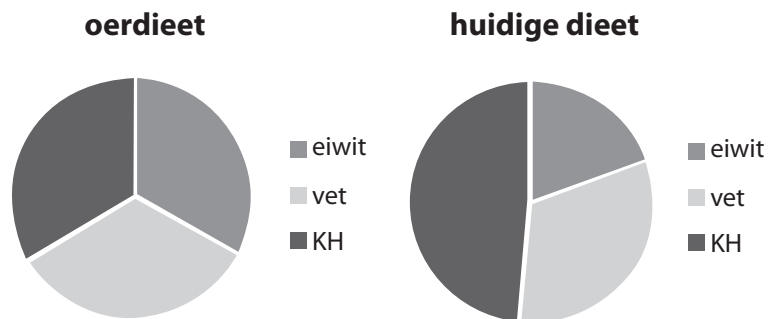
**Eet bij elke  
maaltijd alle  
macronutriënten**



En? Heb je al geprobeerd om een maaltijd over te slaan? Voel wat het met je doet. Je zal snel meer energie krijgen, vetten verbruiken en gewoon weer lekker in je vel komen te zitten.

Nu je minder vaak eet, is het wel belangrijk dat de maaltijden die je nuttig uit alle belangrijke micro- en macronutriënten bestaan.

### Hoeveel moet je waarvan eten?



### Oerdieet versus huidige dieet

Dit figuur maakt duidelijk hoe de veranderingen in ons voedingspatroon zijn geweest.

*'72,1% van de voedingsstoffen die de huidige calorische intake bepalen, heeft niets meer te maken met de voeding die de mens bijna haar hele evolutie heeft genoten.'*

Cordain 2006

Dit was dus in 2006. We staan er nu nog slechter voor.

We zijn massaal veel meer (bewerkte) koolhydraten gaan eten. In stap 4 heb je al kunnen lezen wat de gevolgen hiervan zijn.

### Vetfobie

De verandering naar meer koolhydraatconsumptie komt doordat we in de vorige eeuw bang zijn gemaakt voor de consumptie van vetten. Het eten van vetten zou je dik maken en een grotere kans geven op het krijgen van hart- en vaatziekten. Je bent bang gemaakt voor cholesterol, want dit zou de grootste boosdoener zijn. Massaal zijn we daarom de vetconsumptie gaan minderen. De schappen staan vol met 0%vet-producten die beter zouden zijn voor je gezondheid. Maar kijk eens om je heen. Ben je er zelf, of zijn mensen in je omgeving er beter van geworden?

Nee, niet echt of liever gezegd; echt niet! We hebben nog nooit zoveel mensen met obesitas, diabetes type II en hart- en vaatziekten gehad als nu. Minder vet en meer koolhydraten eten werkt niet.

Volgens mij wedden we op het verkeerde paard. Kijk maar eens naar de Inuit (Eskimo). Wat eten zij? Precies! Heel veel vette vis. Eten zij veel koolhydraten. Nee toch? Groenten en fruit zijn daar schaars. De Inuit eet dus voornamelijk vetten en eiwitten, want dat is waar de vis uit bestaat. Komen daar veel hart- en vaatziekten voor? Nauwelijks. Wat leert dit je? Dat je waarschijnlijk om je hart en bloedvaten gezond te houden meer vetten en eiwitten nodig hebt en niet zoveel koolhydraten. En al helemaal geen bewerkte koolhydraten.

Wanneer deze Inuit zich hier in het Westen zou settelen en zich aan ons huidige voedingspatroon zou houden, zou die Inuit waarschijnlijk binnen een halfjaar tijd zowel diabetes type II als hart- en vaatziekten hebben. Zijn genoom (genetisch materiaal) kent ons voedingspatroon niet. Het lichaam kan zich in die korte tijd niet voldoende aanpassen, waardoor hij ziek wordt. Dat is nu precies wat ik met epi-genetica bedoel. Het zijn de omgevingsfactoren die niet meer bij jou passen, waardoor je of lichamelijk of geestelijk ziek wordt.

Maar moeten jij en ik dan overstappen op het eten van alleen maar vette vis? Nee! Wanneer jij en je voorouders al geruime tijd in het westen hebben gewoond, heb je je epi-genetisch al in deze richting een klein beetje aangepast. Dat wil echter niet zeggen dat alles wat je hier eet, goed voor je is.

### Evolutionaire veranderingen

Ongeveer 10.000 jaar geleden zijn we 'gek' gaan doen. We stapten af van het nomadisch leven en gingen ons settelen. Doordat we op één plek bleven, ontstond er voedselschaarste. Dat was het startsein van de **agrarische revolutie**.

We zijn overgestapt van veel (zee)groenten, schaal- en schelpdieren en vis naar melkproducten, granen, vlees uit veeteelt, peulvruchten en aardappelen.

Het was weliswaar slim om ons op deze manier van voedsel te voorzien, maar ons lichaam snapt niets van deze voeding. Ons spijsverteringsstelsel is hier gewoonweg (nog) niet op aangepast.

Ongeveer 250 jaar geleden kregen we te maken met de **industriële revolutie**. Onze voeding veranderde nog meer. We kregen te maken met allerlei bewerkte voedingsmiddelen, of eigenlijk zijn dat alleen 'vullingsmiddelen'. Van vetgemeste zoogdieren tot geraffineerde granen en plantaardige oliën. We raken zo al aardig 'van het padje'.

Vanaf zo'n 50 jaar geleden krijgen we te maken met het **digitale tijdperk en de postindustriële revolutie**. Moeders staan niet meer 'achter het aanrecht'. Een gezin bestaat uit 'tweeverdieners' met kinderen. De ouders komen allebei laat uit het werk en zijn dan moe. Hierdoor grijpen we steeds meer naar gemaksvlees. Kant-en-klaarmaaltijden boordevol E-nummers. Ruim 80% van wat er in de supermarkt ligt is GEEN MENSENETEN.

### 'Wat is dan menseneten?'

*'Om weer te worden wat we waren, slimme mensen, moeten we eten wat we aten, gedragen zoals we ons gedroegen.'*

*Frits Muskiet*

Ik geef je een kort overzicht.

### Onbewerkte koolhydraten

- Veel (groene) groenten (500 gr per dag), knollen, kiemen, grassen en wat fruit. Ja, dat is dus meer groenten dan wat er in de schijf van 5 staat aangegeven.
- Af en toe: quinoa, haver, mout, zoete aardappelen, pompoen, gierst, boekweit, teff, amarant.

Deze producten moet je mijden:

- ALLES wat in pakjes en zakjes zit!
- Alle granen en bewerkte koolhydraten

### Gezonde vetten

Je kent ongetwijfeld het ezelsbruggetje over de consumptie van vetten.

**Verzadigde vetten begint met de V van Verkeerd**  
**Onverzadigde vetten begint met de O van Oké**

Hier zet je snel een groot kruis door!



Een NIEUW ezelsbruggetje:

**Verzadigde vetten begint met de V van Verhitten**  
**Onverzadigde vetten begint met de O van**  
**Onverwarmd eten**



Geen enkele olie is goed om in te bakken. Ook niet als het op de verpakking staat! Verhitten zorgt ervoor dat de dubbele bindingen kapotgaan, waardoor ze veranderen in schadelijk transvet. Oliën, koudgeperste olijfolie, kan je alleen gebruiken in koude gerechten.

Om in te bakken, kan je juist de verzadigde vetten gebruiken zoals:

- 'Gras gevoerde' roomboter
- Kokosolie (gewoon met het geurtje eraan 😊)
- Ghee: kan tot hogere temperaturen verhit worden dan boter

### Omega 3 versus omega 6

Je hebt waarschijnlijk wel eerder gehoord van omega 3- en omega 6-vetzuren. Ze worden vaak essentiële vetzuren genoemd, omdat het lichaam de enzymen mist om ze zelf te produceren. Deze vetzuren spelen een belangrijke rol in veel biochemische processen, zoals die te maken hebben met ontstekingen, immuniteit en bloedklontering.

Omega 6, wat in plantaardige oliën zit, zet een ontsteking 'AAN'. Dat is heel belangrijk wanneer je ergens een wond hebt. Velen vinden een ontsteking 'vies', maar zonder ontsteking kan een wond niet genezen. Het betekent alleen dat je immuunsysteem aan het werk is om het probleem op te lossen. Dus in die zin is omega 6 zeker van belang bij herstel. Ontstekingsremmende medicijnen zijn dus niet verstandig.

Maar, de ontsteking moet ook weer een keer 'UIT'. Dat doet omega 3. Je begrijpt nu vast dat het belangrijk is om beide in de juiste verhoudingen te eten. Tijdens de hele evolutie hebben we evenwichtige hoeveelheden van zowel omega 3 als omega 6

geeten. Het probleem tegenwoordig is dat de balans **drastisch** in de richting van omega 6 is doorgeslagen. Vroeger was onze verhouding tussen omega 6 en omega 3 ongeveer 1:1 tot 3:1. Tegenwoordig is de verhouding **ongeveer 30:1...**, wat ver buiten de evolutionaire normen ligt.

Zo krijg je een ontsteking geweldig goed 'AAN', maar je krijgt hem nooit meer 'UIT'!

Als je lijf en je leven je lief zijn, raad ik je aan om plantaardige oliën te mijden, alsof je leven ervan afhangt... want dat is ook zo.

Eet daarentegen veel 'zeevoer'. Zowel zeegroenten als zeedieren.

Christine is een hardwerkende vrouw met veel stress vanwege de vele deadlines. Ook heeft ze te kampen met diabetes. Zij zit in één van mijn diabetescursussen. Ze klaagt over de slechte wondgenezing. Het duurt soms weken voordat een klein wondje heelt.

Vanwege haar diabetesprobleem kreeg Christine het advies om preventief cholesterolverlagende medicatie te gebruiken. Dit omdat ze een verhoogde kans zou hebben op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Ze besluit daar zelf ook iets aan te doen en koopt vanaf dat moment altijd margarine met een cholesterolverlagend effect. Alle margarines zijn verharde (gehydrogeneerde) plantaardige oliën. Dus deze zetten de ontsteking aan.

Naast stressmanagement adviseer ik haar daarom om de margarines en andere plantaardige oliën te laten staan en meer vette vis te eten. Haar wondgenezing gaat vanaf dat moment veel sneller.



## Eiwitten

Elke dag ben je cellen aan het afbreken en opbouwen. Eiwitten zijn je bouwstoffen. Je kan je eiwitten niet opslaan, wat inhoudt dat je die elke dag voldoende moet eten. Zoals je in het figuur hiervoor ziet, hebben we behoorlijk ingeleverd in de eiwitconsumptie ten gunste van de koolhydraten. Geen wonder dat er 'gaten' vallen in je lichaam. Je hebt gewoon niet voldoende bouwstenen gegeten.

## Welke eiwitten zijn goed?

Alles wat:

- RENT: wilde zoogdieren (maximaal 1 keer per week rund, lam, wild)
- VLIEGT: kip, gans, eend, kalkoen, fazant, struisvogel, insecten, (meelwormen)
- ZWEMT: vis, schaal- en schelpdieren (van verantwoorde kweek)
- Plantaardige eiwitten: zoals avocado, paddenstoelen
- Mijd zoveel mogelijk melkproducten vanwege de melk-suikers en de caseïne.



- Zorg elke maaltijd voor een evenwichtige maaltijd met de juiste verhouding van de macronutriënten. In kcal-inname moeten die verhoudingen ongeveer gelijk zijn.
- Let hierbij op welke koolhydraten, vetten en eiwitten bijdragen tot een gezond lijf en leven.
- Eet VOEDING en geen VULLING!

# STAP 7

---

## Kom meer in beweging en reduceer je zittijd



Vanuit de evolutie gezien, was er altijd noodzaak om te bewegen. De mens werd gedwongen om te verzamelen of te gaan jagen of vissen. Maar wanneer we voldoende hadden gegeten en er geen direct gevaar was, konden we 'uitbuiken'. Zo had het immuunsysteem weer rust. Van nature bewogen we ons alleen als dat nut had. We zijn eigenlijk luie wezens.

Dat werkt nu tegen ons. Het bewegen tot nut is er niet meer. De voorraad- en koelkasten zijn goed gevuld en je kunt zelfs via online bestellingen alles in huis krijgen wat je nodig hebt. Je hoeft tegenwoordig niet meer op pad om jezelf te kleden, te voeden of wat je verder ook maar nodig hebt. Enorme bewegingsarmoede is het gevolg.

Omdat het bewegen tot nut er niet meer is, moet je je ertoe zetten om voldoende in beweging te blijven. Dat kan via sport en spel, of met ontspanningsactiviteiten, zoals fietsen en wandelen. Dat bewegen belangrijk voor je is, weten we allemaal wel, maar het doen blijkt een probleem.

### Hoeveel moet je dan bewegen?

In Nederland hanteren we 2 normen:

- **Fitnorm:** deze norm gaat uit van de gewenste lichaamsbeweging voor een goede conditie van het hart en vaatstelsel.
- 3 keer per week minimaal 20 minuten intensief bewegen, sporten.
- **Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB):** deze norm gaat uit van de gewenste lichaamsbeweging vanuit gezondheidskundig oogpunt.
- Minimaal 5 dagen in de week, liefst elke dag, 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht geldt 60 minuten.

Ook het maken van 10.000 stappen op een dag is een bekende manier. Hiervoor is een handige tool, de stappenteller, op de markt (ook als app op je mobiel).

Ik heb jarenlang in mijn gemeente kinderen met overgewicht begeleid. Dit was een multidisciplinair gesubsidieerd programma waarbij kinderen die met overgewicht gediagnosticeerd werden door de GGD-arts, bij ons het leefstijlprogramma konden volgen.

Zowel ouder als kind werden hierbij ondersteund, om de kinderen te helpen naar een gezondere leefstijl. Voeding en bewegen waren de hoofdpijlars.

De kinderen (van 6-16 jaar) werden in ons fitnesscentrum met sport en spel 2 keer in de week beziggehouden, waarbij krachttraining een belangrijk onderdeel was. Daarnaast moesten ze thuis ook elke dag voldoende bewegen en aan de 10.000 stappen komen. Hiervoor kregen alle kinderen die aan de cursus deelnamen een stappenteller.

We hebben gemerkt dat de kinderen, maar ook de ouders, zich op deze manier meer bewust werden van de hoeveelheid beweging die ze kregen. Ook voor de ouders was dit een eyeopener. Velen gingen er zelf ook mee aan de slag. Door deze simpele tool hebben we dus zowel de ouder als het kind meer in beweging gekregen.

Vaak ben je je er niet eens van bewust dat je te weinig beweegt. Volgens de cijfers van het RIVM (2017) haalt 47% van de Nederlanders de NNGB niet! Wees eens eerlijk, voldoe jij aan de beweegnorm? Weet jij hoeveel stappen je maakt?

Volgens onderzoek overlijden 1,6 miljoen mensen per jaar door te weinig bewegen (Forouzanfar et al., 2016).

In Nederland sterft 4,9% een vroegtijdige dood door te weinig beweging (Lee et al., 2012).

Dat bewegen belangrijk voor je is, mag duidelijk zijn. Werkelijk alle organen, van hart tot spier, van bot tot kraakbeen, van hersenen tot immuunsysteem, hebben baat bij voldoende beweging. Dat geldt ook voor alle chronische ziekten die met die organen te maken hebben.

Dus ik zeg: kom in actie!

### **Hoe en in welke vorm moet je dan bewegen?**

In de NNGB staat dat je *matig intensief* moet bewegen. Wat is dat dan? In elk geval moeten je hartslag en je ademfrequentie er iets van omhoog gaan. Dus met Fikkie een wandelingetje maken, die steeds stilstaat om zijn poot op te tillen, is niet voldoende. Even wat steviger doorwandelen, of wat harder trappen op de pedalen bij het fietsen is oké.

In de Fitnorm wordt gesproken over sport. Dan hebben we het dus over trainen. Om te mogen spreken van training moet je het lichaam speciale prikkels geven. Wanneer je zware boodschappentassen hebt gedragen, is dat misschien even zwaar, maar wanneer je de spullen hebt opgeborgen in de kastjes, kun je wel weer opnieuw boodschappen doen. Het heeft je lichaam (hopelijk) niet volledig uitgeput. Van boodschappen doen, krijg je daarom geen trainingsresultaten.

Waarom moet een training dan voldoen, zodat je daadwerkelijk van een training kunt spreken?

Er is hierbij onderscheid te maken tussen cardiotraining en krachttraining.

- **Cardiotraining:** Dit zijn bewegingen als, lopen, fietsen, roeien, skaten, zwemmen, etc. Hierbij moet je werken tot ademhalingsstress of wel anaerobe-drempel. Zoek een tempo waarbij je nog net goed kunt blijven praten.

- **Krachttraining:** om van gezondheidswinst te spreken, hoeft je echt geen 'Jerommeke' te worden en hoeft je dus ook niet zo te trainen. Er zijn heel veel vormen van krachttraining. Maar wanneer je echt je krachtspiervezels (witte spiervezels) wil aanspreken, moet je een gewicht nemen waarbij je de beweging maar maximaal 20-25 keer KAN herhalen. Dit wordt 'muscle failure' of spiervermoeidheid genoemd. Wanneer je het vaker kan, is het geen krachttraining.

Hierin zijn uiteraard onnoemelijk veel variaties te bedenken, maar dit zijn de basisrichtlijnen.

Voorals krachttraining zet je vetverbranding aan. Wanneer je meer spiermassa hebt, gaat ook je ruststofwisseling omhoog.

### **Hoe VAAK moeten je bewegen**

In de genoemde richtlijnen staat hoeveel je zou moeten bewegen. Maar het is de vraag of dit wel het belangrijkste is. Juist onze zittende leefstijl geeft veel problemen. Zitten wordt tegenwoordig ook wel 'het nieuwe roken' genoemd. Veel mensen denken dan dat ze het lange zitten kunnen opvangen door 's avonds een uurtje hard te sporten. Niets is minder waar. Met sporten kan je de schade van de zittijd niet opheffen.

Wanneer je langer dan 30 minuten achter elkaar zit, krijg je te maken met vervetting van de organen. Vooral van je hart en lever. Dit zijn toch wel belangrijke organen, dus waarschijnlijk snap je wel dat lang zitten niet echt gezond is. Je moet om je gezondheid weer een boost te geven veel meer en vaker bewegen over de gehele dag verdeeld.

### **Hoe lang mag je dan per dag zitten?**

Eigenlijk mag je per dag maar 3 uur zitten! Ja, daar ga je dan met je kantoorbaan en een uur reistijd van en naar je werk. 's Avonds wil je toch ook nog even tv kijken. Hoe ga je dat dan doen?

Het is minder spannend dan je denkt. De zittijd gaat in na 30 minuten. Dus wanneer je 35 minuten achtereen hebt gezeten, dan betekent

dat 5 minuten zittijd. Wanneer je 2 uur achter elkaar hebt gezeten dan betekent dat, dat je 1½ uur bezig bent geweest om je lever en hart te vervetten. Het is echter al voldoende om even je billen te lichten van de stoel. Dus wat arm- of beenoefeningen of een kopje thee halen is voldoende. Minimaal 1 minuut bewegen. Daarna gaat de tijd weer opnieuw lopen.

De gemiddelde Nederlander zit 7,6 uur per dag. Op de wereldranglijst staan we op nummer 2 van langst zittende bevolking. Geen wonder dat de ziektekosten zo hoog oplopen. We zijn de hele dag aan het vervetten. Hier is dus veel winst te behalen!

### **WANNEER aten we vroeger**

In het Paleolithisch tijdperk gingen we eerst op pad om te vissen, jagen en verzamelen om daarna het vergaarde voedsel te kunnen opeten. Je moest met andere woorden eerst bewegen voordat je kon eten.

Nu doen we dat precies andersom. We denken dat het goed is om eerst te eten, voordat we gaan sporten, om op die manier voldoende energie te hebben om het sporten überhaupt te kunnen volhouden. Weer snapt ons lichaam hier niets van.

Je hebt in je lichaam namelijk 2 zenuwstelsels:

- het orthosympatische zenuwstelsel: voor actie, vluchten, vechten, bewegen
- het parasympatische zenuwstelsel: voor rust, herstel en spijsvertering

Het orthosympatische zenuwstelsel gaat aan de slag wanneer je in actie komt. Wanneer je gaat bewegen, moeten je spieren, je hart, je longen en hersenen worden voorzien van zuurstof en voedingsstoffen om te kunnen functioneren. Je energie moet naar die organen. Je doorbloeding wordt dan ook die richting opgestuurd. Wanneer je gegeten hebt, moet de energie juist naar je spijsverteringsorganen. Deze hebben dan namelijk de zuurstof en

voedingsstoffen nodig om je net gegeten voedsel te kunnen verteren en op te kunnen nemen.

Je snapt waarschijnlijk wel dat het niet handig is om rustig spijs te verteren en tegelijkertijd te bewegen. Waar moet je energie naartoe? Je krijgt hierdoor dus ALTIJD een **energieverdelingsprobleem**.

Juist dit energieverdelingsprobleem is een belangrijke oorzaak van veel chronische ziekten. Je orthosympatische zenuwstelsel wint altijd. Wanneer er vroeger gevaar was, moest je wel vluchten. Hierdoor is er minder energie voor rust en herstel. Dus het advies is: eerst bewegen, dan eten.

Bovendien is het erg goed om *vóór elke* maaltijd te bewegen. Dat kunnen hele eenvoudige oefeningen zijn van 1-2 minuten, zoals push-ups, squats, een paar keer de trap op en af, etc.

Hierdoor krijg je minder ontstekingsreacties van de maaltijd en blijf je dus supergezond.

Dus eerst even met het gezin de 'stoelendans' doen voordat je aan tafel gaat..



Aan het begin van het boek heb je genoteerd hoe vaak je in de week aan beweging deed waarbij je hartslag omhoog ging. Voer de frequentie eenvoudig op door in je dagelijkse leven langer, intensiever en **vaker** te bewegen.

Tips:

- Fiets naar je werk, school of visites en zet de weerstand wat hoger.
- Maak een lunchwandeling.
- Neem de trap in plaats van de lift.



- Parkeer de auto een blok verder.
- Gebruik een stappenteller.

Doe aan krachttraining:

- Dat kan eenvoudig thuis met push-ups, squats en armoefeningen met een zware boodschappentas in je handen.
- Natuurlijk kan je ook naar een sportschool.

Beweeg vóór ELKE maaltijd.

Reduceer je zittijd. Zet een eierwekker of de timer van je horloge op een halfuur. Doe elk halfuur 1 minuut iets aan beweging.

In het werkboek staan weer handige invullijsten. Download het werkboek op [www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek](http://www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek).

## STAP 8

---

**Doe  
ademhalings-  
oefeningen voor  
herstel van lichaam  
en geest**



Zo, ben je al lekker bezig met veranderingen maken in je voedings- en beweegpatroon? Dit geeft al een enorme gezondheidboost. Maar om echt te veranderen, zijn vaak 3 dingen noodzakelijk:

- De juiste ademhalingstechniek
- Een extreme prikkel (bijvoorbeeld koude, of hitte, of honger, of dorst)
- De juiste mindset

Wanneer je deze gecombineerd beoefent, merk je dat bijna niets onmogelijk is. In de volgende stappen lees je hoe je deze tools inzet.

### **Adem is van levensbelang**

Zonder adem, zuurstof, is er geen leven. Gelukkig hoef je er niet bij na te denken om te ademen. Dat wordt via het autonome zenuwstelsel geregeld. Helaas regelt dit zenuwstelsel het niet dat je automatisch op de juiste wijze ademt. We ademen massaal verkeerd, waardoor onze cellen niet voldoende zuurstof krijgen.

Je hebt het belang gezien van het eten van de juiste voedingsstoffen om de 'gaten' te dichten, of om te voorkomen dat er 'gaten' vallen. Zonder zuurstof hebben je cellen echter niet veel aan die goede voeding. Om veel energie te kunnen maken via een aerobe-verbranding heb je zuurstof nodig. Zeker voor het verbranden van je vetten.

Zuurstoftekort in de cellen is één van de grootste oorzaken (zo niet de grootste) van vele chronische ziekten, zoals: kanker, hart- en vaatziekten, neurologische stoornissen als autisme, Parkinson en Alzheimer.

Ambulancepersoneel beschouwt zuurstof vaak als een wondermiddel en ze heeft gelijk. Zuurstof is altijd al gebruikt om levens te redden. Dr. Otto Warburg kreeg in 1931 de nobelprijs voor het leveren van bewijs dat kanker alleen in een anaerobe (zuurstofarme) omgeving kan gedijen. Hoe belangrijk is zuurstof dus voor je?

### **Wat is een goede ademhaling?**

Over het algemeen ademen we veel te hoog en dus te oppervlakkig. Veel mensen ademen alleen met de borst. Wanneer je naar baby's kijkt, zie je dat hun buikjes op en neer gaan tijdens de ademhaling. Zij doen het nog correct. In de loop van de tijd zijn wij het verleerd om laag te ademen.

### **Ga dieper ademen**

Waar het om gaat, is dat je weer leert het middenrif (diafragma) te gebruiken tijdens de ademhaling. Je diafragma is een spier in een 'parachute-achtige' vorm die onze borstholte van de buikholte scheidt. Bij aanspanning van deze spier vlakt deze af, waardoor je borstholte groter wordt. Hierdoor ontstaat er een onderdruk, waardoor er lucht de longen in wordt gezogen. Tegelijkertijd wordt hierdoor je buikholte kleiner. Veel mensen ademen in en spannen tegelijk de buikspieren aan. Hierdoor krijgt het diafragma minder ruimte om goed aan te spannen. Des te minder het diafragma kan aanspannen, des te minder lucht je longen ingezogen wordt, waardoor ook minder zuurstof wordt opgenomen.

Bol je buik daarom iets op bij je inademing en hef eventueel met de tussenribspieren de ribben (flankademhaling). Juist bij de uitademing kan je de verversing van lucht helpen door je buikspieren iets aan te spannen (heel licht). Hierdoor bolt het diafragma meer op, waardoor je de druk in de borstholte vergroot en je meer lucht uit je longen perst.

Hoe groter je bewegingsuitslag van het diafragma, hoe groter je luchtverversing, hoe meer gasuitwisseling er kan plaatsvinden.

### **Breng je ademfrequentie naar beneden**

Naast een te oppervlakkige hoge ademhaling, ademen we ook veel te snel. Hoe sneller je ademt, hoe oppervlakkiger de ademhaling is. Als je je ademhaling verdiept (naar de buik) en vertraagt (frequentie verminderen), dan kan je je gezondheid een enorme boost geven.

### Slow Breathing Hypoxia (SBH)

Ik gebruik in mijn therapie zelf vaak de slow breathing hypoxia-techniek. Dit is een techniek waarbij je een diepe buikademhaling laat volgen op een langdurige ademstop (apneu). Dit doe ik dan vaak in combinatie met bewegen om voldoende CO<sup>2</sup> (kooldioxide) te produceren. Wanneer je meer CO<sup>2</sup> produceert, is er meer gasuitwisseling in de longen en in de cellen, waardoor meer zuurstof de mitochondriën (energiecentrales van je lichaam) bereikt.

Hierdoor:

- *Nemen je sportprestatie toe.* Denk maar aan sporters die regelmatig op grote hoogten trainen om meer erythrocyten (rode bloedlichaampjes) te produceren. SBH is alsof je op 3000 meter hoogte traint.
- *Heb je minder kans op het krijgen van chronische ziekten.* Chronische ziekten gaan gepaard met ontstekingen en ontstekingen houden niet van zuurstof. Je dooft de ontsteking, zoals je met je vingers een kaars dooft.

Jolanda heeft te kampen met MS. Ze komt 'lopend op haar armen' bij me de praktijk binnen. Ja, ze steunt met haar 2 krukken meer op haar armen dan op haar benen. De benen zijn haar grootste probleem.

Ik begeleid haar op de ARC-trainer (soort crosstrainer). De eerste keer maak ik voornamelijk de beweging. Zij heeft niet de kracht in haar benen om zelf de 'pedalen' rond te laten draaien. Na 2 minuten staan en zich te **laten** bewegen is haar kaarsje op.

Ik train met haar steeds 6 minuten SBH en 6 minuten trainen. Waarbij cardio en kracht worden afgewisseld.

Nu staat ze met gemak 20 minuten op de ARC-trainer en heeft ze mij in het geheel niet nodig.

Ze heeft als ze buiten loopt weliswaar nog één kruk nodig, maar ze loopt weer met haar benen in plaats van met haar armen. Haar 'sportprestaties' zijn enorm verbeterd door deze ademtechniek in combinatie met het trainen.

### Anaerobe versus aerobe energiestofwisseling

Wanneer je meer zuurstof de cellen in krijgt, kunnen de mitochondriën hun werk doen. Hierdoor haal je veel meer energie uit je voeding dan wanneer je de mitochondriën niet aan het werk krijgt. Zie hieronder het verschil tussen de 2 vormen van energievrijmaking.

#### Anaerobe energie-stofwisseling

- Zonder zuurstof
- Buiten de mitochondriën
- Snel, maar kort
- Met melkzuurproductie
- Alleen glucose als bron

• Oermechanisme: oud

• **2 ATP uit 1 molecuul glucose**

#### Aerobe energie-stofwisseling

- Met zuurstof
- In de mitochondriën
- Langzaam, maar langdurig
- Zonder melkzuurproductie
- Glucose, vetzuren (aminozuren) als bron

• 'Nieuw'

• **36 ATP uit 1 molecuul glucose**  
**129 ATP uit 1 molecuul vet**

Je ziet duidelijk dat je uit een aerobe verbranding veel meer energie haalt. Ook zie je dat je uit vetzuren veel meer energie haalt dan uit koolhydraten. Waarom voor duursporters koolhydraatstapelen werd en wordt geadviseerd, is me dan ook een raadsel.

Veel mensen die moeite hebben met afvallen, zijn koolhydraatverbranders. Want ook in de mitochondriën wordt er een keuze gemaakt in brandstof. Als je nooit lang beweegt (langer dan een uur) blijf je in de glucoseverbranding. Een combinatie van lang bewegen met een diepe ademhaling zorgt er daardoor ook voor dat je weer vetten kunt gebruiken.



Naast onderstaande oefening, staan er in het werkboek op de website [www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek](http://www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek) verschillende andere oefeningen. Maak daar gebruik van.

### Slow Breathing Hypoxia (SBH)

Bij deze oefening gaat het zowel om het verdiepen van je ademhaling, als om het verlagen van je frequentie van ademen. Het gaat om het *uitgeademd niet meer ademen*, waardoor je ademfrequentie vertraagt. Dus niet ingeademd je adem vasthouden!

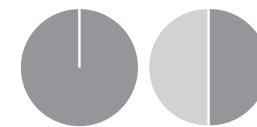
Dit noemen we **apneu**. Hierdoor produceer je meer CO<sup>2</sup>.

Ga in een ontspannen houding op een stoel zitten. Zit rechtop met je kruin naar het plafond. Laat je armen ontspannen naast je lichaam hangen, of leg je handen op je schoot. In de lotushouding zitten, is uiteraard ook goed.

- Adem 1 keer diep in naar je onderbuik. Adem uit tot een ontspannen druk. Dus pers niet alle lucht uit je longen. Adem nadat je hebt uitgeademd niet meer in gedurende 15 seconden.
- Na 15 seconden adem je 1 keer diep in en uit. Na je uitademing adem je niet meer tot in totaal 30 seconden zijn verstreken.
- Na deze 30 seconden adem je weer 1 keer diep in- en uit. Houd je adem dan weer vast tot in totaal 45 seconden zijn verstreken.
- Na deze 45 seconden adem je weer 1 keer diep in- en uit. Adem daarna niet tot in totaal 1 minuut is verstreken.



- Adem na deze minuut 5 keer snel diep in- en uit. Voer deze ademhalingen krachtig uit. Adem daarna niet meer tot in totaal 1½ minuut.



Herhaal deze 1 ½ minuut viermaal, zodat je in totaal 6 minuten bezig bent. Het kan zijn dat je hierdoor wat licht in je hoofd wordt, of dat je in je handen en/of voeten wat tintelingen voelt. Dit is omdat je meer zuurstof in je lichaam krijgt. Het is absoluut een veilige ademhalingsoefening, maar ik adviseer je om dit de eerste keer samen met iemand anders te doen. Na deze 6 minuten adem je 6 minuten gewoon, zoals je gewend bent.

#### Curatief:

Herhaal deze cyclus van 12 minuten (6 minuten ademtechniek, 6 minuten pauze) 5 keer.

#### Preventief:

1 keer 6 minuten SBH per dag.



## **STAP 9**

---

**Voeg meer en  
afwisselende  
temperatuur-  
prikkel toe  
in je leven**



In de vorige stap las je dat er 3 dingen nodig zijn om echt iets te veranderen.

- Ademhaling
- (Intermittent) extreme prikkel
- Mindset

Verschillende intermittente extreme prikkels zijn:

- Honger. Daarom ben je gestart met intermitterend vasten.
- Ademen. Ook de SBH is een intermitterend prikkel. Je houdt steeds je adem vast en creëert zo een vorm van 'ademnood', waarop je lichaam reageert.
- Temperatuurprikkels. Je kan dan zowel aan koude als aan hitteprikkels denken.

### **Intermittente koude prikkels**

Ik heb het dan over koud afdouchen. Voor enkelen een makkelijke, voor anderen een grote uitdaging. Ik kan je uit de grond van mijn hart vertellen dat ik nu geen enkele keer meer de douche uitstap zonder ook koud te hebben afdoucht. De eerste koude stralen zijn vaak nog steeds niet echt prettig en ik heb dan ook echt weleens de gedachte 'nu even niet'. Maar wanneer ik dan zonder koud te hebben gedoucht de cabine uitstap, voelt dat gelijk al niet lekker en stap ik weer terug om het alsnog te doen. Die eerste koude straal is 'kortetermijnpijn' (niet leuk om te doen), maar het geeft me 'langetermijnplezier'. Ik ben de rest van de dag veel fitter en helderder van geest. Het scheelt echt.

### **Veranderen van je mindset**

Wanneer ik het advies geef om koud te douchen, krijg ik vaak te horen: 'Dat is niets voor mij, ik ben al zo'n koukleum', of iets dergelijks. Op de één of andere manier is er een soort angst voor kou. Maar wat voor angst er ook is, deze is altijd om te buigen. Je buigt dit om door je gedachten te veranderen.

Gedachten over goed-fout worden al in je vroege jeugd vastgelegd. Wanneer een klein kind zijn vingers aan de kaars brandt bijvoorbeeld,

schrikt het, loopt het weg van de kaars en begint het hard te huilen. Afhankelijk van de reactie van de ouders ontwikkelt het daarna een angstfobie voor vuur of een gezonde angst met de gedachte dat je maar beter met je vingers van vuur kan afblijven.

- 1<sup>e</sup> reactie van ouders: 'Oh, oh, oh, wat is er allemaal gebeurd? Heb je je bezeerd, o, wat erg, wat moeten we nu?' Ze reageren in paniek. Je snapt het al, met deze reactie is de kans groter dat het kind bang wordt voor vuur.
- 2<sup>e</sup> reactie van ouders: 'Goh, nou is de kaars stuk. Ja natuurlijk heb jij zere vingers, dat is logisch. Je moet ook niet met je blote vingers aan vuur komen. Maar hoe zit het nu met de kaars? Kunnen we die nog maken?'

Wanneer je echter een bepaald patroon van goed, fout, gezonde reactie of angstreactie hebt vastgelegd in je brein, hoeft dit niet voor altijd zo te blijven. Je kan ruimte geven aan andere gedachten.

Synapsen zijn ruimtes tussen zenuwen waar de zenuwprikkels van de ene zenuw overgaan naar een andere zenuw. Hier vindt informatieoverdracht plaats. Dit is ook het gebied waar 'keuzes' kunnen worden gemaakt. De ene zenuw kan kiezen uit verschillende andere zenuwen om zijn informatie aan over te dragen. Hierdoor wordt de informatie steeds naar een andere richting gestuurd. Je gedachten kunnen richting geven aan de informatieoverdracht.

Je kan nieuwe 'neurologische lussen' aanmaken. Hierdoor kunnen je oude gedachten en gewoontes veranderen. Een manier om dat te doen, is met mindfulness. Het betekent letterlijk je brein voor de gek houden. Letterlijk alles is om te buigen in een richting die voor jou positief werkt.

Gedachten werken als een soort boemerang. Wanneer je steeds negatief denkt, zend je een bepaalde energiefrequentie uit die ook weer negatieve gedachten en gebeurtenissen met zich meebrengt.

Heb je het weleens meegemaakt dat je echt op tijd ergens aanwezig moest zijn en je je zorgen maakte of je het wel zou redden? Juist deze gedachte heeft er dan waarschijnlijk voor gezorgd dat je in een file terecht kwam, dat de brug openstond, of dat er wegwerkzaamheden waren, waardoor je niet op tijd bent gekomen. Dit is de bekende 'law of attraction'.

### Denk dus positief!

*'Ik kan het niet'* moet worden *'Ik kan alles.'*

*'Ik durf het niet'* moet zijn *'Ik vind het spannend, maar er kan niets gebeuren, dus ik doe het.'*

Waarom wil ik je de gedachten over koud douchen laten veranderen van iets negatiefs, wat koude kennelijk vaak oproept, naar iets positiefs? Dat is omdat het zoveel positieve effecten heeft op je gezondheid.

Positieve effecten van koud (af-)douchen:

- Vermindert depressiviteit
- Bevordert gewichtsreductie (jij zegt nu natuurlijk: zorgt ervoor dat mijn broekriem een gaatje verder kan 😊)
- Vermindert het hongergevoel
- Vermindert chronische pijn
- Verlaagt de hoge bloeddruk
- Geeft energietoename
- Verbeterd de concentratie

Door de kennis die ik je nu heb gegeven over wat koud (af)douchen met je kan doen, ben je waarschijnlijk iets meer bereid om het toch te gaan of blijven doen. Ook in de winterperiode.

Ik heb zelf een burn-out doorleefd. Deze ervaring was zeker geen pretje, maar achteraf misschien wel het mooiste cadeau dat ik mezelf heb kunnen geven. Hierdoor zijn mijn ogen geopend en ben ik ALLES anders gaan aanpakken.

In de burn-outperiode was ik zelfs zo 'ver heen' dat ik niet eens mijn hoofd van het kussen kon liften. Ik heb er een hele dag over gedaan om een klein partje uit een appel op te eten. Dat was voor mij al heel hard werken.

Mijn eerste doel was weer meer energie creëren, zodat ik mijn aerobic-, spinning-, zumbalessen, etc. weer kon geven in mijn sportschool. Iemand vertelde me toen dat koud douchen energie geeft. Ik voelde daar in eerste instantie helemaal niets voor, maar ik wilde meer energie. Dus ik ging er toch aan de slag.

Ik heb het mezelf aangeleerd door me te focussen op mijn ademhaling. Ik stond onder de douche en ademde rustig diep in en uit. Ik begon met warm douchen met mijn hand op de warme kraan. Eerst ademde ik diep in en dan liet ik de straal over de linkerzijde van mijn lichaam stromen, over mijn schouder naar achteren. Bij de uitademing liet ik de straal over de rechterzijde lopen. Zo stond ik dus heen en weer te wiegelen onder de douchestraal.

Ik bleef me focussen op mijn ademhaling. Bij elke uitademing draaide ik de warme kraan steeds iets meer uit. Uiteindelijk stond ik dan onder een volledig koude douche. Dus niet alleen wat kouder, maar echt alleen koud!

Zoals ik aan het begin van deze stap al vertelde, ga ik nooit meer zonder koud (af)douchen de badkamer uit, omdat het me echt veel energie geeft.



- Ga koud (af)douchen. Het maakt niet uit of je het 's morgens of 's avonds doet. De interventie van de BOS-methode (Bewegen, Ontspannen, Specifieke voeding) is dat je uiteindelijk minimaal 3 minuten (volledig) koud doucht. Dit hoef je niet ineens te doen. Wanneer je het ineens wil en kan doen, is dat uiteraard helemaal oké. Op de website staat een schema hoe je dit kunt opbouwen.
- Ga regelmatig naar de sauna. Hier wissel je extreme hitte- met koude prikkels af. Ook echt supergezond.

## STAP 10

---

**Neem elke dag  
voldoende tijd voor  
jezelf om te kunnen  
ontspannen**



Zo, je bent alweer beland bij de laatste stap. Maar zeker niet de onbelangrijkste.

We zijn allemaal druk, druk, druk. Dit gaat vaak gepaard met veel stress. Dat is ook iets wat ik jarenlang heb ervaren. Ook thuis was ik altijd aan het werk en had ik 'geen tijd' om me even te ontspannen. Nu weet ik inmiddels dat het niet gaat om 'tijd', maar om 'prioriteit'.

Dat is een totaal andere gedachte. Juist toen ik de tijd nam voor mezelf om tot rust te komen, merkte ik dat ik meer aankon in dezelfde tijd. Ik werd productiever. Hierdoor creëerde ik dus meer 'vrije tijd'.

De tijd nemen voor jezelf kan echt op veel verschillende manieren:

- Lekker de natuur in voor een lange BOS-wandeling
- Een dagje naar de sauna
- Yoga beoefenen
- Een lekker warm bad nemen

Het gaat erom dat je echt iets doet, waarbij je niet gestoord wordt door je omgeving. Dus zeg dit ook tegen de rest van je gezinsleden.

Voor mij is een belangrijke stap om meer tot mezelf te komen, elke dag minimaal 15 minuten, maar liefst langer te mediteren. Ik zet er de wekker een halfuur vroeger voor. Dat werkt voor mij. Je kan de meditatie uiteraard ook op heel andere tijdstippen van de dag inplannen.

### **Waarom mediteren?**

Meditatie is de stille tegenhanger van stress. Het immuunsysteem wordt door stress aangetast en het veroorzaakt gezondheidsklachten en depressiviteit. Meditatie kan je helpen om beter met stress om te gaan.

Mediteren is niets anders dan een braintraining, die je helpt bij de ontwikkeling van emotionele intelligentie (EQ), focus, concentratie en het verruimen van je bewustzijn. Meditatie helpt je om los te

komen van de hectiek in je dagelijkse leven. Het geeft je hersenen de broodnodige rust.

Je hersenen zijn continu in actie. Er worden continu gegevens via de synapsen van het ene neuron naar de andere overgebracht. Bij denken (in je hoofd zijn) blijven deze neuronen heel erg actief. Wanneer je steeds dezelfde gedachten denkt, dan worden er 'neurologische lussen' aangelegd die steeds meer versterkt worden (het wordt van een rul zandweggetje een verharde snelweg). Dan worden die gedachten star en hierdoor ook weinig vatbaar voor verandering.

Door juist even helemaal niets te denken, komen de neuronen tot rust. Dan wordt er ook een weg vrij gebaad om uiteindelijk nieuwe neurologische banen aan te leggen. Die nieuwe banen aanleggen, kan je dan bewust doen door andere gedachten. Dit heb je ook al in de vorige stap kunnen lezen.

Tijdens de diepe stilte voel je wie je werkelijk bent en krijg je toegang tot nieuwe ideeën en ingevingen. Meditatie biedt innerlijke rust en acceptatie van de situatie waarin je je bevindt. Dagelijkse meditatie verrijkt je leven en zorgt ervoor dat je aanzienlijk beter functioneert.

Dagelijkse meditatie zorgt ervoor dat je stresshormonen uit je lichaam verdwijnen en dat je je immuunsysteem versterkt. Dus door meditatie hebben verkoudheid, griep en andere virussen minder vat op je.

Wanneer je mediteert, moet je ook leren om dit te doen zonder een concreet doel te willen bereiken. Dat is in onze prestatie maatschappij nog wel even een ding.

Met mindfulness kan je wel meer richting geven aan gedachten en daardoor richting geven aan je levenspad. Maar pure meditatie is juist bedoeld om alles tot rust te brengen in je hoofd en je hoofd helemaal leeg te maken.

Ook voor bedrijven is dagelijkse meditatie goed voor succes. Ervaring wijst uit dat onze geest vrediger en gelukkiger is door regelmatig te mediteren. Je jaagt dan niet meer krampachtig een carrière of een luxe leven na. Maar gek genoeg komt dat zakelijke succes er juist wel door in een stroomversnelling. Einstein zat soms dagen te 'lummelen', maar kwam uiteindelijk wel met een briljant idee.

Een goed voorbeeld hiervan is het succes van Steve Jobs, een fervent aanhanger van Zen en dagelijkse meditatie.

Toen hij terugkwam bij Apple bracht hij de honderden lopende projecten terug naar uiteindelijk vier topprojecten. Vanuit deze strategie ontstonden uiteindelijk de iMac, iPhone, iPod en iPad. Door deze keuze werd Apple één van de meest waardevolle bedrijven ter wereld.

Om de wereld buiten hem (die van zijn potentiële klanten) te begrijpen, is hij eerst naar binnen gaan graven. Dit om beter te kunnen waarnemen, begrijpen, horen, voelen, hoe de mensen om hem heen denken en daardoor zijn markt beter aan te voelen. Hij is daarnaar gaan handelen. Meditatie heeft Steve Jobs en Apple groot gemaakt.

### **Er komt een verschuiving van IQ naar EQ (emotionele intelligentie)**

Het grote verschil tussen succesvolle mensen en bedrijven en 'falende' mensen en bedrijven ligt niet in de ratio, het IQ, maar juist in het inlevingsvermogen, het EQ. Daarom is een hoge emotionele intelligentie niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor je carrière.

Focus is een belangrijke voorwaarde voor succes en dagelijks mediteren helpt je om goed te kunnen focussen.

### **Wat is meditatie?**

Mediteren wordt ten onrechte in de spirituele hoek geplaatst. Het kan namelijk volledig los worden gezien van zingeving. (Zakelijk) mediteren is simpelweg een instrument om jezelf en je productiviteit te verbeteren. Of je dit nu op je werkplek of in je thuissituatie gebruikt, dat maakt niet uit.

Meditatie is een techniek die ons lichaam ontspant en onze geest losmaakt van de eindeloze stroom met gedachten. Een effectieve meditatie bestaat altijd uit 3 elementen:

- **Focus:** Je focust je op slechts één ding. Meestal is dat je ademhaling. Maar het kan ook een mantra zijn (een woord dat je voortdurend herhaalt).
- **Opkomende gedachten loslaten:** Als je gedachten afdwalen, breng je deze terug naar je focus (je ademhaling of mantra). Je moet je gedachten niet wegstoppen of onderdrukken. Het is namelijk niet mogelijk om al vechtend je geest tot rust te brengen. Dus forceer niet. Effectief mediteren is alsof je met een camera op een object inzoomt (focus). Het object treedt op de voorgrond en alle andere zaken zijn wel aanwezig, maar verdwijnen naar de achtergrond. Elke keer als er andere gedachten opdoemen, zoom je direct weer in op het focusobject. Dit proces herhaalt zich tijdens een meditatie keer op keer.
- **Loslaten/het leven accepteren zoals het is:** Tijdens het mediteren verbind je je met niets of niemand. Het is een geestestoestand zonder te oordelen, conclusies te trekken of na te denken over bijzaken. Je accepteert het huidige moment zoals het is en richt je volledig op het focusobject.

### **De voordelen van mediteren**

Door elke dag je hoofd leeg te maken, ben je scherper en heb je minder last van allerlei vastgeroeste en belemmerende denkbeelden. Enkele wetenschappelijk onderbouwde voordelen van meditatie vind je in het overzicht hierna.

Fysieke voordelen van meditatie	Mentale voordelen van meditatie
Versterkt het zenuwstelsel	Productiviteit neemt toe
De linker- en rechterhersenhelft werken beter samen. Dit heeft een gunstige uitwerking op je creatieve vermogen en sensomotorische prestaties	Vergroot je zelfverzekerdheid
Vertraagt de hartslag en verbetert de doorbloeding	Bevordert de zelfbeheersing en geeft controle
Verlaagt de bloeddruk	Bevordert de alertheid
Verbetert de stofwisseling	Vergroot creativiteit
Afvoer van de stresshormonen adrenaline en cortisol	Verhoogt de emotionele stabiliteit
Helpt bij diepere slaap	Verhoogt de empathie
Verlaagt de behoefte aan alcohol en tabak	Verlaagt gevoelens van angst en depressiviteit
Versterkt het immuunsysteem (door toename van witte bloedcellen)	Verhoogt het concentratievermogen

Genoeg redenen dus om dagelijks meditatie in je dagprogramma op te nemen.



- Zorg elke dag voor een rustmoment. Het liefst in de vorm van meditatie. Hoe hectischer en drukker je dag is, hoe meer je zou moeten mediteren. Als richtlijn voor een doeltreffende meditatie kun je 20 minuten aanhouden.
- Maar mediteren kan je overal en altijd. Ook wanneer je in de stad loopt. Richt je aandacht dan op je ademhaling en je bent met meditatie bezig. Je bent dan 'uit je hoofd'.
- In het werkboek op de website [www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek](http://www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek) staat een andere vorm van ademhaling: **Fast Breathing Hypoxia (FBH) mindfulness**; (= toe-laten van het gevoel).
- Start met yoga beoefenen. Yogadocenten over de hele wereld weten als geen ander dat ademen de sleutel tot meditatie, ontspanning en gezondheid is.

## Hoe nu verder?

---

Wanneer je de stappen uit dit boek integreert in je leefstijl behaal je zeker gezondheidswinst. Elke stap afzonderlijk geeft al voordelen. Wanneer je ze tegelijkertijd toepast, wordt de winst vele malen groter.

Ik hoop dat je door de kennis die je nu hebt, beseft dat je inderdaad je gezondheid in eigen hand kunt nemen. Wanneer je je lichaam deze tools geeft, deze intermitterend prikkel, past het zich aan en regeneert het zichzelf weer.

Het gaat er natuurlijk wel om dat je de stappen ook daadwerkelijk DOET. Door te ervaren, weet je uiteindelijk wat goed is voor JOU. En dat is het enige dat telt.

Wanneer je door **ervaring** merkt dat je je beter **voelt**, ben je eerder bereid om het vol te houden. Door het vol te houden, veranderen de gedachten over bijvoorbeeld koud douchen, bewegen voor het eten, minder vaak eten, maar ook over angsten.

Wees dankbaar en tevreden met elke stap in de goede richting. Geniet van de weg naar je doel en focus niet alleen op je einddoel. Ga regelmatig je doelenlijst na, om te kijken of je nog op de juiste weg bent. Stel desnoods je doelen bij.

### **BONUS: Werkboek**

Bij de aanschaf van dit boek heb je toegang tot een werkboek. Hierin staan verschillende invullijsten en audio's die je kunt gebruiken als ondersteuning. Dit helpt je zeker bij het proces. Maak daar dus gebruik van.

Ga hiervoor naar [www.unique-therapie.nl/werkboek](http://www.unique-therapie.nl/werkboek).



### Extra hulp nodig?

Wanneer het je toch niet helemaal lukt om je gezondheid in eigen hand te nemen, dan kan ik je verder helpen.

Unique Therapie is een bedrijf waarin verschillende disciplines werkzaam zijn:

- Orthomoleculaire Therapie volgens de kPNI (klinisch Psychoneuroimmunologie)
  - Voedingsadvies algemeen
  - Voedingsadvies specifiek
    - » Darmproblematiek
    - » Longproblematiek
    - » Huidproblematiek
    - » Diabetesproblematiek
    - » Allergieën
    - » Etc.
- Lifestyle coaching:
  - Coaching algemeen
  - Coaching voor verschillende doelgroepen waaronder:
    - » Diabetes
    - » Obesitas
    - » Hart en vaatziekten
- Fysiotherapie
  - Medische Fitness
  - Houdingsscholing
- BEMER Therapie

We hebben voor bovenstaande therapieën de volgende vormen van begeleiding:

- Persoonlijke coaching
- Trainingen/cursussen
- Workshops
- Webinars
- Etc.

We helpen je graag verder naar een gezonder, blijer, fitter, intelligenter lijf en leven.

Neem gerust contact met ons op via [www.unique-therapie.nl](http://www.unique-therapie.nl).

## Over de auteur



Iñez Plaatsman is geboren in 1960 in Papua Nieuw-Guinea en is op tweejarige leeftijd naar Nederland verhuisd. In 1982 is ze afgestudeerd als **docent lichamelijke opvoeding** aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam. Ze heeft echter niet veel lesgegeven op school, omdat ze direct na de ALO in de fitnessbranche is gaan werken. Eerst als manager bij Splash in Amsterdam. Later is ze haar eigen fitnesscentrum gestart. Ze heeft altijd veel opleidingen gedaan, zoals **sportmassage met applicatie blessurepreventie**.

### Iñez aan het woord

Het medische aspect vond ik interessant, dus heb ik door de jaren heen mijn focus verlegd naar medische fitness. Sindsdien begeleid ik ook mensen in de fitness met een medisch probleem.

Van 2000 tot 2013 was ik docent bij een opleidingscentrum voor de fitnessbranche en fysiotherapeuten in IJsselstein. In eerste instantie voor Fit!Vak trainer A en later voor gedeeltes van de Medical Fitness Opleiding.

In die tijd heb ik me steeds meer gespecialiseerd in lifestyle-programma's voor speciale doelgroepen zoals:

- Diabetes
- Obesitas: zowel voor volwassenen als voor kinderen
- Long- en hartpatiënten

Deze lifestyleprogramma's geef ik veelvuldig in Fitnesscentrum Unique, welke is samen met mijn man Piet run. Voeding en bewegen spelen een belangrijke rol in deze programma's.

Later heb ik de opleiding voor fysiotherapie afgerond. Momenteel ben ik dan ook **fysiotherapeut** binnen mijn eigen bedrijf Unique Therapie.

Vanwege mijn gezondheidsklachten van overgewicht, energietekort, leverproblemen en burn-out heb ik gezocht naar alternatieven in leefstijlaanpassingen om mezelf weer op de rit te krijgen. Na mijn burn-out kwam de energie pas weer echt terug toen ik in aanraking kwam met 'superfoods'. Sindsdien ben ik me nog meer gaan verdiepen in voeding.

Eerst heb ik veel boeken gelezen over voeding. Uiteindelijk besloot ik hierin toch een gedegen opleiding te volgen. Ik mag me nu **orthomoleculair therapeut** noemen volgens kPNI (klinisch Psychisch Neuro Immunoloog).

Ook heb ik **kPNI** gestudeerd. Hierdoor kwam het besef nog meer dat lichaam en geest één zijn.

Mijn missie is mensen te helpen naar een gezonder, blijer, fitter en intelligenter lijf en leven door ze zich bewust te laten worden van eigen kunnen. Je kan namelijk veel meer dan je denkt.

Mijn advies luidt:

*'Neem je gezondheid weer in eigen hand,  
gewoon omdat het kan.'  
Vertrouw hierbij op het zelfherstellend  
vermogen van je eigen lichaam.  
Het is het waard!'*

## Nawoord

---

Waar ik me na de vele studies en het lezen van honderden boeken over gezondheid vooral over verbaas, zijn de fabels die door de industrie (voedings- en farmaceutische industrie) de wereld in worden gebracht. Dit om ons volk bewust (of soms ook nog onbewust) op een verkeerd spoor te zetten, puur uit winst oogmerk. Dit maakt dat de gezondheidszorg onbetaalbaar en in de toekomst antisociaal wordt. We lopen lijnrecht op tegen een wal.

Dit tij is te keren. Door het heft in eigen hand te nemen. Zelfverantwoordelijkheid te nemen over je eigen gezondheid. HOE?

Gewoon door de stappen te doen die in dit 10-stappenboek zijn beschreven. Je zal zien dat het jou veel geluk en gezondheid brengt. Je omgeving merkt dit en gaat vragen wat je doet.

Wil je me helpen om dit gezondheidsvirus te verspreiden? Geef dan dit stappenboek door aan je naasten. Ook zij zullen dezelfde positieve reacties van het lichaam en geest ervaren.

Of je kan ze doorverwijzen naar onze website [www.unique-therapie.nl](http://www.unique-therapie.nl) wanneer ze meer hulp wensen.

Wij, jij en ik, kunnen samen het verschil maken. We kunnen er samen voor zorgen dat de zorg betaalbaar en sociaal blijft. Samen kunnen we Nederland gezonder maken.

Denk aan de uitspraak van Gandhi:

*Verbeter de wereld en begin bij jezelf!*

Nu wil ik niet gelijk de wereld verbeteren. Laten we maar starten met Nederland ☺. Samen de vlag van halfstok weer omhoog hijsen. Dat is de reden waarom ik dit boek heb geschreven. Zoveel mogelijk mensen zoals jij zien te bereiken die bereid zijn om zelf stappen te ondernemen naar een betere gezondheid.

### **Dankwoord**

Het schrijven van dit boek is niet zomaar tot stand gekomen. Er zijn veel mensen mee gemoeid die het mogelijk hebben gemaakt. Daarvoor wil ik verschillende mensen bedanken.

Als eerste wil ik jou bedanken voor het lezen van dit boek. Zonder lezers heeft het schrijven van een boek weinig zin. Ik hoop dat ik je heb geïnspireerd om het heft in eigen hand te nemen. En dat je door het toepassen van de stappen je gezondheid gaat verbeteren of in stand weet te houden.

Verder dank ik alle klanten die ik in voorgaande jaren al heb mogen begeleiden naar een gezonder, blijer, fitter en intelligenter lijf en leven. Jullie hebben mij steeds gemotiveerd om door te gaan. Vooral jullie positieve reacties, maar ook de problemen waar jullie tegenaan liepen, hebben mijn gezichtsveld verruimd. Jullie hebben me een betere therapeut, coach en docent gemaakt. Jullie hebben er mede voor gezorgd dat dit boek is ontstaan.

Verder dank ik ook alle auteurs van de boeken die ik heb mogen lezen voor hun wijsheid. Dit zijn er te veel om op te noemen, maar van elk boek leer ik weer.

Dan dank ik mijn lieve man Piet, die me de ruimte en de tijd heeft gegeven om te schrijven. Alle vrije uurtjes zijn opgegaan aan het schrijven van dit boek. Dat betekent dat hij voor mij nog meer gezorgd heeft. Hij is sowieso de kok in huis, maar naast koken en boodschappen doen, kwam ook het huishouden grotendeels op zijn schouders. Maar nu is er weer tijd om er samen met de camper op uit te gaan.

Daarnaast wil ik Ingrid de Vreng, Bianca Heima en Ingrid Marsman heel erg hartelijk danken voor hun tijd om met me mee te denken en me te voorzien van vernieuwende gedachten. Zij hebben er mede voor gezorgd dat het een leesbaar boek is geworden, wat voor een groot publiek toegankelijk is.

Het zit al jaren in de pen om boeken te schrijven. Er liggen nog veel meer boeken in de wacht om geschreven te worden. Maar ik ben heel dankbaar voor deze mogelijkheid.

Daisy Goddijn van Expertboek.nl, heeft mij en de andere 10-stappenboeken auteurs enorm ondersteund. Van het formuleren van de titel tot het drukken van het boek. Daisy, enorm bedankt voor je toewijding. Ik kom vast nog bij je terug ☺.

Verder dank ik ook Giséla Fidder, de redacteur, die tijdens het gehele proces van schrijven haar input heeft gegeven en het tot een geweldig mooi boek heeft kunnen maken.

Nogmaals dank voor het lezen van dit boek, maar nu zelf aan de slag!



## Lees ook andere boeken uit deze boekenserie

### IN 10 STAPPEN:

- DE BESTE START VOOR JE BOEK - *Daisy Goddijn*
- INSPIREREND SCHRIJVEN - *Giséla Fidler*
- EFFECTIEVE E-MAILMARKETING ONTMASKERD - *Jan Everts*
- EEN TOPTeam - *Bene Bailleul*
- PRESENTEREN ALS EEN PRO - *Eva Brouwer*
- NAAR EEN RADICALE QUANTUM MINDSHIFT - *Roy Martina & Giovanni Eleonora*
- VAN CONFLICT NAAR SAMEN WERKEN - *Tom Goddijn*
- VAN KLANT NAAR AMBASSADEUR - *Arnoud Kuipers*
- SYSTEMISCH COACHEN - *Peter Dalmeijer en Yvonne Stams*
- EEN EXCELLENTE COACHHOUDING - *Saskia Janssen en Lia Goossens*
- PROFESSIONAL VANUIT JE HART - *Mascha Struijk*
- VERTROUWEN NA ZIEKTE - *Veronika Rutten*
- NAAR VRIJHEID - *Wilke de Werk*
- NAAR EEN SLIM SAMENGESTELD GEZIN - *Linda Pasman*
- LEREN VANUIT TALENT - *Karen Dijkstra*
- VAN STIEKEM DROMEN NAAR ECHT DOEN – *Ela Grooteman*
- SUCCESVOL BELEGGEN – *Harm van Wijk*

Kijk op **[www.10stappenboek.nl](http://www.10stappenboek.nl)** voor de overige titels en meer informatie over deze handige boekenserie.

