De Lifestyleroute

De Lifestyleroute

Een makkelijke weg naar

een gezonder leven

Jake Prins

Schrijver: Jake Prins

Omslagontwerp: Ihor Art

Omslagillustratie: Getty Images

ISBN: 9789402142822

© Jake Prins

Voorwoord

Personal trainers en lifestylecoaches kunnen een enorme aanwinst zijn voor mensen die willen afvallen, zich fitter willen voelen of gezonder willen leven, maar voor veel mensen is het afsluiten van een fitnessabonnement al duur genoeg. Om iemand elke week te moeten betalen kan een flinke investering zijn die ongetwijfeld voor velen een barrière vormt. Door gebrek aan kennis en vaak matige begeleiding in een sportschool werpen velen zich op het internet om tips te vinden om sneller af te vallen en fit te worden. De overload aan informatie die daar te vinden is kan zorgen voor verwarring met als gevaar dat men op een dieet stapt dat door een goed marketingteam op de juiste manier in de markt is gezet.

In een tijd waarin er veel tegenstrijdige berichten over gezondheid worden gepubliceerd is het voor veel mensen lastig om onderscheid te maken in wat te vertrouwen is en wat niet. In de westerse wereld wordt het door verschillende omstandigheden steeds lastiger om gezond te leven met als gevolg dat het overgewichtsprobleem extreem aan het groeien is. Dit lijdt tot een scala aan de zogenoemde welvaartsziektes en veel andere problemen die gepaard gaan met een ongezonde leefstijl.

Maar gezond leven hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. De bestaande diëten maken het voor de

gemiddelde burger een behoorlijke uitdaging om naast hun eigen drukke leven bezig te zijn met afvallen, om na een paar maanden weer geconfronteerd te worden met ongewenst resultaat.

In dit boek wil ik mensen graag meenemen op de Lifestyleroute, een weg die naar een gezonde leefstijl leidt en dat je de rest van je leven het resultaat zal geven dat je zoekt. Door geleidelijk steeds meer veranderingen door te voeren in je leefstijl zal op eenvoudige wijze je complete leven veranderen zonder dat er een grote kans op een terugval op de loer ligt. Een goede gezondheid komt niet voort uit zes weken heel weinig eten, maar uit een verscheidenheid aan keuzes die je maakt, elke dag weer. Door meer te leren over wat gezond is en wat niet zal je zelf betere keuzes kunnen maken en ben je nooit meer afhankelijk van voedingsschema's, trainingsprogramma's of tips op het internet.

Dit boek heb ik geschreven omdat ik zie dat veel mensen moeite hebben met afvallen of zich simpelweg niet fit voelen. Ik krijg veel vragen van mensen over wat wel of niet gezond is, maar het antwoord is nooit zo simpel. Het gedrag van mensen is eigenlijk altijd bepalend in het antwoord op wat gezond is en wat niet. Wat werkelijk belangrijk is, is het patroon van keuzes die men maakt gedurende de gehele week. Welke gewoontes bezit men en zijn dit gezonde of ongezonde gewoontes? Doorbreek een ongezonde gewoonte zoals het eten van zoete cornflakes als ontbijt en vervang deze met de ge-

woonte om magere yoghurt met noten te eten en je zal op de lange termijn al een bijzonder groot verschil merken. Door gezonde gewoontes te creëren zal je bijna moeiteloos een gezonde leefstijl ontwikkelen waarbij de eeuwenoude strijd met het gewicht voorgoed voorbij zal zijn.

Dit boek is voor iedereen die geïnteresseerd is in een gezondere leefstijl dat leidt tot fysieke en mentale fitheid, meer energie en een gezond gewicht. Maar ook de mensen die al gezond leven maar het interessant vinden om wetenschappelijk beargumenteerde adviezen, uitleg over het gevaar of juist de veiligheid van bepaalde voedingsmiddelen of om opvallende feitjes te lezen zullen in dit boek aan hun trekken komen. Ik hoop dat elke lezer van dit boek er iets waardevols uit zal opsteken en dat het een positieve uitwerking heeft op de gezondheid van vele mensen. Ik gun iedereen een goede gezondheid toe en helaas hebben we dat niet altijd zelf in de hand, maar door een gezonde leefstijl zijn we in staat om grote invloed te hebben op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Een fit lichaam en scherpe geest ligt voor veel mensen binnen handbereik, door bewust andere keuzes te maken is iedereen in staat zijn of haar leven te verbeteren en daar help ik je graag bij.

'Reality check: je kunt gewichtsverlies nooit, maar dan ook nooit inzetten om problemen op te lossen die niks met je lichaamsgewicht te maken hebben. Ook nadat je je streefgewicht hebt bereikt, zul je met jezelf moeten leven en je problemen het hoofd moeten bieden. Je zult dezelfde man of vrouw hebben, dezelfde kinderen en hetzelfde leven. Afvallen is geen medicijn voor 't leven.'

–Phillip C. McGraw
(Amerikaans psycholoog en tv-presentator)

Inhoudsopgave

INLEIDING **13**
- GEZONDE LEEFSTIJL 17
- WAAROM DIT BOEK? 18
- HOE DIT BOEK WERKT 26
- WAAROM 'WAAROM'? 30
- MAAK JE NIET DIK 32
- WIE BEN IK? 32

EEN GEZONDE LEEFSTIJL **36**
- WAT IS EEN GEZONDE LEEFSTIJL? 41
  - *Bewegen* *41*
  - *Roken* *44*
  - *Alcohol* *45*
  - *Voeding* *47*
  - *Ontspanning* *52*
- NADELEN VAN EEN ONGEZONDE LEEFSTIJL 53

HOE GEWOONTES ONTSTAAN **55**
- DE KRACHT VAN EEN GEWOONTE 56
- ONTWIKKEL GEWOONTES IN KLEINE STAPJES 60

WAAROM AFVALLEN ZO LASTIG KAN ZIJN **63**
- OVERETEN 67
- MINDFUL ETEN 69
- LUIE GENEN 72
- START DIRECT! 74
- WAT TE DOEN BIJ TERUGVAL? 76

DOELEN STELLEN **78**
- WAAR BEN IK NU? 80
- WAAR WIL IK HEEN? 81
- 5 MISVERSTANDEN OVER DOELEN 85
- BEN JE ER KLAAR VOOR? 88

WEEK 1: FITNESS **89**
VOORBEELD TRAININGSSCHEMA 1 93
WEEK 2: EEN GOED ONTBIJT **99**
WEEK 3: EET MINDER EN EET VAKER **105**
WEEK 4: MACRONUTRIËNTEN **108**
WEEK 5: EEN GOEDE NACHTRUST **120**
WEEK 6: GERAFFINEERDE SUIKER **129**
MAAK JE NIET DIK: ASPARTAAM **135**
METHANOL 135
ASPARTAAM EN KANKER 136
ASPARTAAM EN OVERGEWICHT 137
STEVIA 138
CONCLUSIE 139
WEEK 7: BEWEGEN **141**
WEEK 8: WATER **146**
WEEK 9: 1E TUSSENTIJDSE EVALUATIE **150**
VOORBEELD TRAININGSSCHEMA 2 157
WEEK 10: SMOOTHIES **160**
WEEK 11: MEDITATIE **165**
WEEK 12: NOTEN **171**
MAAK JE NIET DIK: E-NUMMERS **175**
VOORWAARDEN VOOR E-NUMMERS 175
MISPLAATST BEELD VAN DE CONSUMENT 176
TWEE UITZONDERINGEN 178
CONCLUSIE 179
WEEK 13: ZITTEN **180**

WEEK 14: DE ALLES-MAG-DAG **186**

WEEK 15: HARDLOPEN **189**

WEEK 16: STRESS **196**

MAAK JE NIET DIK: GLUTEN **205**
KIES JIJ VOOR GLUTENVRIJ? 205
RISICO'S 206
CONCLUSIE 207

WEEK 17: VITAMINE D **208**

WEEK 18: 2E TUSSENTIJDSE EVALUATIE **212**
VOORBEELD TRAININGSSCHEMA 3 216

WEEK 19: DE FLEXITARIËR **221**

WEEK 20: VOEDINGSDAGBOEK **226**

MAAK JE NIET DIK: MELK **231**
ZWEEDS ONDERZOEK 231
ANDERE ONDERZOEKEN 233
CONCLUSIE 233

WEEK 21: ALCOHOL **238**

WEEK 22: VERS OF BEVROREN **246**

WEEK 23: KOKEN OF STOMEN **247**

WEEK 24: STRETCHEN **249**

MAAK JE NIET DIK: BESTRIJDINGSMIDDELEN **254**
WAAR LIGT HET GROOTSTE GEVAAR? 254
CONCLUSIE 256

WEEK 25: VITAMINEPILLEN EN ANDERE SUPPLEMENTEN **257**

WEEK 26: EINDEVALUATIE **264**

EEN NIEUW LEVEN **268**

Alle adviezen op een rij 270
Afsluitende boodschap 271

EXTRA HOOFDSTUK: VERBETER DE TOEKOMST 277
De toekomst 279
Onze gezondheid 281
Niet meer uitstellen 283
Kweekvlees 284
Insecten 285
Vleesvervangers 287
Minder vlees 288
Wat kies jij? 290

Inleiding

'Zorg goed voor je lichaam. Het is de enige plek waar je zult leven.'

–Jim Rohn
(Amerikaanse ondernemer)

820 Dat is het aantal boeken waaruit ik kon kiezen toen ik op bol.com een boek zocht in de categorie 'Dieetboeken'. Als ik daarnaast nog op zoek was naar een boek van de afdeling 'Fitness en Conditie' had ik kunnen kiezen uit ruim **387** boeken. Jaarlijks komen er steeds meer boeken op de markt met wéér een nieuw dieet en wéér een paar nieuwe methodes die je de snelste weg bieden naar afvallen en het bereiken van je ideale gewicht. Ook zijn er elke dag opnieuw nieuwe artikelen te lezen in bladen, op websites of op Facebook die je de perfecte tips bieden om in 'no time' weer gezond en vitaal te worden. Met zoveel gezondheidsgoeroes die over succesformules beschikken, artsen die di-

eetprogramma's opstellen en fitte meiden die hun voedingsschema bloggen op internet, waarom nog de moeite doen om een boek te schrijven dat mensen helpt gezonder te leven? Wellicht zal je na het lezen van dit boek begrijpen dat er daar genoeg argumenten voor te vinden zijn. We kunnen ons namelijk afvragen: als alle bekende methodes zo goed zouden werken, waarom blijven er dan steeds opnieuw nieuwe dieetboeken op de markt komen?

Met in totaal ruim 1650 fitnesscentra met elk gemiddeld 1600 leden telt Nederland ruim 2,6 miljoen burgers met een vast abonnement bij een fitnessclub. Elke maand wordt er een vast bedrag van de rekening van sportend Nederland afgeschreven, maar wordt men ook beloond met het gewenste resultaat?

Als alle bekende diëten zo geweldig zouden werken en we regelmatig naar onze sportschool zouden gaan, hoe komt het dan toch dat het aantal Nederlanders met overgewicht nog steeds aanzienlijk blijft stijgen? Ruim de helft van de Nederlanders is te zwaar en bijna 13% heeft obesitas.

Tijdens mijn studietijd aan de opleiding 'Leefstijl & Gezondheid' werkte ik als instructeur in een fitnessclub. Hier heb ik zelf kunnen zien dat veel mensen die lange tijd lid waren zelfs na jarenlang lid te zijn nog steeds niet echt waren afgevallen. Soms zag je duidelijk vooruitgang, maar dat was vaak maar voor even. Ik heb veel mensen gezien die het be-

kende jojo-en met het gewicht zich eigen hebben gemaakt en dit gedrag elk jaar weer vertonen. Ontzettend veel mensen zijn in staat om af te vallen, maar blijken een jaar later vaak nog zwaarder te zijn dan dat ze waren voordat ze begonnen met afvallen! Onderzoek bevestigt dat dit bij ruim 40% van de mensen die op dieet gaan gebeurt! De snelste route is dus niet altijd de beste route die je kunt nemen. Dit jojo-en heb ik vaak gezien bij mensen als gevolg van het starten met een dieet of door met 'slechts' goede voornemens in januari het jaar te beginnen en de intentie te hebben meer te gaan sporten en minder te eten. De mensen die dit volhouden zullen resultaten zien, maar zijn die resultaten ook blijvend? Als je je voorneemt om tijdelijk even helemaal het roer om te gooien blijk je misschien wel in staat te zijn om gezonder te leven en daardoor resultaat te zien. Helaas heeft het alleen niet zo heel veel zin om dit tijdelijk te doen. De snelste weg naar succes blijkt voor velen een rotonde te zijn die hun slechts terugbrengt naar waar ze eerder zijn geweest. Waar mensen meer aan hebben is een gezondere leefstijl die ze voor de rest van hun leven blijven behouden. En daarbij is het niet nodig om je uit te hongeren of elke dag te gaan sporten.

Het is niet voor niets dat we in sportscholen het aantal sporters in februari vaak alweer zien teruglopen. Ga maar eens in de eerste week van januari een paar keer naar een fitnesscentrum in de buurt en kijk naar de hoeveelheid mensen die er komen

sporten. Vervolgens zou je dat aantal eens moeten vergelijken met het aantal sporters dat je één à twee maanden daarna zult treffen in dezelfde sportschool. Ik heb het meerdere jaren kunnen zien: *veel mensen houden het maar een paar weken vol!* Goede voornemens zijn leuk, maar bij gebrek aan doelstellingen, kennis, motivatie en een beetje discipline is het lastig om van de één op de andere dag je complete leefstijl te veranderen.

Naast de crashdiëten, killer-workouts, detoxschema's en andere snelwegen naar kortetermijnresultaten bestaat er ook een andere route die je kunt nemen. Deze route duurt misschien iets langer, maar is veel aangenamer en biedt je uitzicht op het behalen en behouden van langetermijnresultaten. Want wanneer je kleine stapjes zet, maar deze integreert in je leefstijl, worden dit gewoontes die steeds makkelijker worden om te blijven uitvoeren. Uiteindelijk kunnen deze kleine veranderingen zelfs zo normaal worden dat het net zo gewoon wordt als je tanden poetsen. Hoe vaak ben je in het afgelopen jaar vergeten je tanden te poetsen? Bijna nooit toch? En heeft het je veel moeite gekost om dat jarenlang vol te houden? Veel handelingen doe je zonder erbij na te denken. Dat komt omdat het gewoontes zijn en een gewoonte kost je meestal meer moeite om af te leren dan in stand te houden. Daarom is het belangrijk om een gewoonte te creëren van kleine veranderingen in je leefstijl. Zodra je deze bezit kunnen er namelijk weer nieuwe veran-

deringen aan toegevoegd worden en na verloop van tijd zal je een gezonde manier van leven heel normaal vinden en kost het nauwelijks moeite om gezond te leven. En voor veel mensen is het krijgen van een slank lichaam als gevolg van deze leefstijl een gewenste bijkomstigheid.

Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl ontwikkelen is totaal iets anders dan diëten of een afvalprogramma volgen. Het is volledig gericht op de lange termijn en dat is wat écht belangrijk is. Er zijn héél veel positieve effecten van gezond eten, sporten en meer bewegen, maar deze effecten zijn alleen van toepassing als je dit ook regelmatig blijft doen. Alleen op maandag zeven appels eten maakt je geen gezond mens, net als het afsluiten van een fitnessabonnement nog niet wil zeggen dat je genoeg beweegt. Motivatie is nodig om je leefstijl te veranderen, maar het probleem van motivatie is de houdbaarheidsdatum. We kunnen heel gemotiveerd starten met het streven naar bepaalde doelstellingen, maar er komt altijd een moment waarop die motivatie weer wegzakt. Wat er echt toe doet is wat je op de lange termijn blijft doen. Wat doe je op de dagen waarop je niet meer kunt vertrouwen op je motivatie? Elke dag een appel eten zou een gezonde gewoonte kunnen zijn, die bewust ontwikkeld moet worden en waar meer voor nodig is dan één moment in de week waarop je gemotiveerd bent. Je hoeft je niet af te vragen of je wel gemotiveerd genoeg bent,

maar of je bereid bent om een gewoonte te ontwikkelen van het maken van gezonde keuzes.

Het creëren van gewoontes kan soms heel lastig lijken, maar dat hoeft het niet te zijn. In één keer je hele eetpatroon omgooien en dat de rest van je leven volhouden, dat is moeilijk! Maar regelmatig kleine dingen anders doen is vaak prima vol te houden. Zolang je het maar niet "vergeet" te doen! Als je elke keer een nieuwe verandering daaraan toevoegt zullen al die kleine veranderingen resulteren in een volledig andere situatie dan toen je begon. En dan is het maken van gezonde keuzes een gewoonte geworden, die meer moeite kost om af te leren dan om het te blijven doen.

'Het lichaam in goede gezondheid houden is een plicht, anders zullen we niet in staat zijn onze geest sterk en helder te houden.'

–Boeddha

Waarom dit boek?

Als je kiespijn hebt, dan ga je naar de tandarts. Als je langdurig griep hebt dan ga je naar de huisarts en als je financiën niet op orde zijn schakel je een boekhouder in. Er zijn bepaalde problemen waarbij je het beste een expert kunt inschakelen om je te helpen. Als je auto kapot is kun je zelf natuurlijk wat gaan sleutelen, maar als je geen verstand hebt van

auto's kun je hem maar beter naar de garage brengen, waar je er een monteur naar kunt laten kijken. Wanneer je overgewicht, een slechte conditie, weinig energie of andere klachten hebt, kun je dus ook het beste een expert inschakelen om je te helpen. Veel mensen proberen zelf wat te 'sleutelen' door op internet te zoeken naar tips en af en toe wat uit te proberen. Helaas werkt dit vaak niet. Maar door de hulp van een personal trainer of lifestylecoach kan je probleem wel worden opgelost, omdat zij gespecialiseerd zijn in het oplossen van jouw probleem.

Wie zijn of haar gezondheid wil verbeteren door gezonder te gaan leven kan dat het beste doen onder begeleiding van iemand die hierin gespecialiseerd is, maar helaas kost dat soms best wat geld. Een personal trainer of coach kan prijzig zijn, vooral als je ze langdurig nodig hebt (en dat is meestal het geval). Voor veel mensen is de stap naar het inschakelen van een coach niet snel gezet en kiezen daarom voor een goedkopere weg zoals het volgen van een dieet dat ze op internet vinden of het afsluiten van een goedkoop abonnement bij 'Basic-Fit' of 'Fit For Free'. In de hoop dat dit voldoende is wordt er veel energie verspild aan frustraties van het niet behalen van het gewenste resultaat. Daarom vroeg ik me af hoe ik als leefstijlcoach meer mensen zou kunnen helpen bij dit probleem.

We kunnen zien dat de commerciële aanpak van het overgewichtsprobleem in Nederland weinig in-

vloed heeft op het verbeteren van de gezondheid. Fitnesscentra schieten als paddenstoelen uit de grond en wekelijks verschijnen er nieuwe dieetboeken op de markt. Maar met een nog steeds groeiend aantal mensen met overgewicht blijkt dit voor velen geen of weinig resultaat op te leveren op de lange termijn.

Elke personal coach weet dat er onder begeleiding veel meer resultaat te behalen valt. Je kunt effectiever trainen, je kunt goede voedingsadviezen geven en door betere betrokkenheid kun je iemand helpen in het doorvoeren van gedragsverandering. Een professional kan inzicht geven en onderscheid maken tussen de feiten en de fabeltjes, tussen wat écht werkt en wat niet. Door me af te vragen hoe ik meer mensen op een betaalbare manier kon ondersteunen ben ik op het idee gekomen om dit boek te schrijven en hoop hiermee een positieve invloed te kunnen hebben op het verbeteren van jouw gezondheid.

Als lifestylecoach wil ik je graag helpen, maar het is niet mijn intentie om met het vingertje te zwaaien en jou eens goed te vertellen wat je wel of niet moet doen. Jij maakt je eigen keuzes en de enige rol die ik daarin speel is dat ik je informeer, adviseer en begeleid zodat je zelf betere keuzes kunt maken en gemotiveerd blijft om dit te blijven doen zodat je in de toekomst onafhankelijk bent van voedingsschema's of begeleiding. Ik weet hoe vermoeiend het soms kan zijn om weer van iemand te moeten horen

wat je wel of niet moet doen als het gaat om afvallen of gezond eten. Je kent ze wel, de types die bij alles wat je eet vragen: "weet je wel niet wat daar allemaal inzit?" Soms lijkt het alsof steeds meer mensen alles weten als het gaat om gezond eten. Wie moet je tegenwoordig nog geloven? Natuurlijk vertelt die jongen die net drie maanden stage loopt bij je sportschool dat je geen banaan moet eten omdat die vol met suikers zit. Maar de vraag is of die jongen ook weet dat diezelfde banaan veel vitamine C, foliumzuur, kalium, magnesium, vezels, tryptofaan en andere gezonde stoffen bevat. Heeft hij de voordelen wel goed afgewogen tegenover de nadelen? Of adviseert hij jou op basis van een hip artikeltje dat hij op Facebook tegenkwam?

De wat doorgeslagen health freaks die we geregeld tegenkomen zijn voor de meeste mensen meestal ook niet heel motiverend met hun adviezen over detoxen, glutenvrije maaltijden of leven op grasdrankjes en zeewier. Leuk dat je zweert bij een middagmaal bestaande uit zelfgemaakte wortelsappen, maar de rest van Nederland zweert bij normaal eten en een volle maag. Dat mensen soms een beetje klaar zijn met al die zelfopgeleide 'voedingsexperts' is niet geheel onbegrijpelijk. "Weet je soms niet hoeveel E-nummers daar in zitten?" Nee toevallig weet ik dat niet, maar ik weet wel dat er al zo'n zes E-nummers in een banaan zitten dus waarom die vraag?

Ik kan me voorstellen dat jij hier misschien ook een

beetje moe van kunt worden, daarom probeer ik ook niet de volgende allesweter te zijn die je komt uitleggen hoe het zit. We zouden namelijk best wat vaker kunnen toegeven dat we niet alles zeker weten en het lijkt mij belangrijker om de waarheid niet te verdraaien. Vind je het ook niet een beetje ongeloofwaardig klinken als zo'n voedingsfanaat je zegt dat een rijstwafel echt een traktatie kan zijn? Laten we gewoon eerlijk blijven; die droge dingen zijn niet te eten zonder een dikke laag chocola eroverheen. Maak het niet mooier dan het is en blijf gewoon eerlijk, dat is althans de intentie die ik heb bij het schrijven van mijn adviezen aan jou.

Het zou het de consument een stuk eenvoudiger maken wanneer voedingsproducenten deze intentie met mij zouden delen, maar helaas is verwarring en misleiding soms juist hetgene waar zij baat bij hebben. Zo kan het natuurlijk heel gezond klinken wanneer er op een pak Kellogg's ontbijtgranen staat: "met toegevoegd ijzer!" Maar als de Keuringsdienst van Waarde in een TV-uitzending met een magneet letterlijk ijzerpoeder uit de ontbijtgranen weet te vissen staan we toch even raar te kijken dat het niet om de chemische verbinding ijzer gaat zoals in spinazie, maar om metaalijzer zoals in spijkers! Ik weet dat fietsen gezond is, maar om gemalen fietswrakken door me cornflakes te gooien is niet iets waar ik zelf voor zou kiezen.

Vervolgens komt fabrikant Kellogg's met een snikkend bericht in de krant waarin wordt gezegd dat

dit verhaal allemaal flauwekul is. De Keuringsdienst zou een broodje aap verkopen, maar wat er precies niet klopte aan het verhaal daar wilde meneer Kellogg's niet op reageren. Het Voedingscentrum plaatste een bericht dat deze TV-uitzending onterecht beweerde dat het gebruik van ijzerpoeder onveilig is, maar het harde bewijs van dat het wél veilig zou zijn ontbrak na nader onderzoek echter ook. De beweringen over de veiligheid van toegevoegd ijzerpoeder bleken berust te zijn op een twintig jaar oud onderzoeksrapport waarin duidelijk stond dat op basis van dit onderzoek niet wordt aangeraden aanbevelingen te doen. Zo is het betreffende pak Kellogg's in Denemarken ook verboden en is het daar in een andere variant op de markt gekomen, zonder toegevoegd ijzer.

Maar los van de veiligheid mag het duidelijk zijn dat het toevoegen van 'elementair ijzer' aan je ontbijt volkomen zinloos is, omdat het vrijwel niet opgenomen wordt door het lichaam en gewoon weer wordt uitgepoept. Waarom wordt dit dan toch toegevoegd? Omdat het verrijken van producten meestal wordt gedaan voor marketing. Wanneer je een ongezond product verrijkt met vitaminen of mineralen zullen mensen denken dat het een gezonder product is. In dit geval wil men door werkelijke metaalijzer toe te voegen de indruk wekken dat het een gezonde keuze is om elke ochtend als ontbijt een kommetje Kellhogg's te eten, dat feitelijk vol met suiker zit en zeker geen gezonde keuze is. Eer-

lijkheid staat bij veel fabrikanten blijkbaar niet heel hoog in het vaandel.

Ook hoop ik meer mensen bewust te maken van de werkwijze van veel dieet- en gezondheidsgoeroes. Er wordt vaak geprobeerd een hype te creëren rondom boeken of afvalmethodes zodat zoveel mogelijk mensen aan het nieuwe Doctor Frank-dieet gaan, weer starten met sonjabakkerren of dure lezingen bezoeken van David Wolfe. Naast het willen verkopen van boeken houden sommigen zich ook bezig met het geven van seminars en workshops of verkopen ze producten die ze natuurlijk aanraden in hun boek. De superfood hype, die inmiddels al weer wat is afgenomen, is hier een goed voorbeeld van. Welbekende goeroes zoals David Wolfe en andere "voedingsspecialisten" die suggereren dat superfoods zo supergoed voor de gezondheid zijn, blijken nogal eens een voordeel te hebben aan de verkoop van deze superdure superfoods. Maakt dat ze ongezond? Zeker niet, de meeste superfoods zijn ontzettend gezond, maar dat is broccoli toch ook? En ook veel diëten zijn niet altijd slecht, maar wanneer er veel geld aan verdiend wordt moet je toch altijd een beetje oppassen. Voor mensen zonder studieachtergrond in voeding en gezondheid is het soms erg lastig om onderscheid te maken in wat betrouwbaar is en wat niet. De meeste mensen vinden hun informatie op internet en daar staat nogal wat geschreven. Gelukkig herkennen mensen wel steeds sneller dat een magische afvalpil eerder oplichting

is dan een oplossing. Maar toch worden een hoop mensen nog steeds misleid door slimme marketing trucjes, zo klinkt een voedingssupplement met 'natuurlijke ingrediënten die de vetverbranding stimuleren' al een stuk aannemelijker. Vooral met een afbeelding van een man in doktorskleding en een mooi ontworpen keurmerklogo.

Zo wordt ook de eerdergenoemde David Wolfe nog steeds door velen beschouwd als 's werelds top-autoriteit op het gebied van natuurlijke gezondheid, voeding, kruiden, raw food en organische superfoods. Met zijn eindeloze scala aan boeken, producten en seminars is de man die door velen wordt gezien als een echte gezondheidsexpert behoorlijk aan het incashen. Wie echter met een kritisch oog de achtergrond van deze man onder de loep neemt zal al snel in de gaten krijgen dat we eerder met een oplichter te maken hebben die een bijzondere passie heeft voor geld verdienen, dan een gezondheidsexpert die mensen wil helpen. Hij heeft echter flink aan zijn geloofwaardigheid getimmerd sinds hij in zijn presentaties nog sprak over dat paddenstoelen niet van deze planeet kwamen en met de kosmische wind hier naartoe gevlogen zijn. Zijn theorieën over de helende kracht van chocola (iets absurds dat te maken had met dat de cacaoplant in directe frequentie ligt met de mannelijke energie van de zon) sloegen niet zo aan. Maar met zijn meer aannemelijke denkwijze over bijvoorbeeld de bijzondere krachten van antioxi-

danten op het lichaam heeft hij aan grote populariteit gewonnen. Ondanks dat meneer Wolfe zelf ook best wat kilootjes te zwaar is, is het hem toch gelukt vertrouwen te winnen van het grote publiek en veel geld te verdienen. Iets dat veel andere "gezondheidsgoeroes" hem graag nadoen.

Door de uiteenlopende adviezen van de vele dieetboeken en 'zelfexperts', de misleidende marketing van voedselfabrikanten en de onbetrouwbaarheid van bepaalde gezondheidsgoeroes kan het zijn dat we door de bomen het bos niet meer zien. Er heerst een mist op de weg naar een goede gezondheid, terwijl gezond leven helemaal niet zo moeilijk hoeft te zijn. Door de lifestyleroute te volgen kan je zelf ervaren hoe makkelijk het kan zijn en hoeveel voordelen het je oplevert. De adviezen in dit boek zijn niet ontstaan uit bepaalde hypes of enkele onbetrouwbare bronnen, maar zijn zoveel mogelijk gebaseerd op vele wetenschappelijke onderzoeken en dienen alleen om je te helpen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen zonder dat je dat extra geld kost. Nu kan gezonde voeding soms wel iets duurder zijn dan ongezonde voeding, maar je moet wel bereid zijn iets te willen investeren in jezelf. Ik zal je beloven dat wat het je oplevert, je meer waard zal zijn dan dat het je kost.

Hoe dit boek werkt

Je zou het in dit boek zo kunnen zien dat ik jouw lifestylecoach ben. Als professional help ik jou een

handje om gezonder te gaan leven en dat doe ik door je elke week een nieuw advies te geven. Net als bij 'echte' sessies hebben we de afspraak gemaakt om op zijn minst één keer per week af te spreken zodat ik je een advies kan geven. Het liefst aan het begin van elke week. Ook spreken we bij deze af dat jij elk advies van mij probeert op te volgen en dat als je dat niet doet je ook nog geen nieuw advies krijgt. Het is dus de bedoeling dat jij elk advies direct toepast voordat je verder leest. Pas als je het advies van die week hebt toegepast krijg je een nieuw advies erbij. Het advies van de week of weken daarvoor blijf je steeds opvolgen en daar komt dus elke keer weer wat nieuws bij. Aan het einde van het boek zijn we op die manier een half jaar bezig geweest en heb je nieuwe gewoontes ontwikkeld die jou de rest van je leven gezond, fit en slank houden.

Je mag er ook voor kiezen om vaker 'af te spreken'. Je kunt ervoor kiezen om twee adviezen per week te lezen, dan ben je ongeveer drie maanden actief met dit boek. Je mag er zelfs voor kiezen om drie adviezen per week te lezen, zolang je ze maar opvolgt voordat je verder gaat! Het is niet de bedoeling dat je dit boek leest zoals elk ander boek; je moet er langdurig actief mee aan de slag gaan. Maar als je bijvoorbeeld een advies tegenkomt dat voor jou niet van toepassing is, omdat je dit bijvoorbeeld al toepast, dan kun je natuurlijk wel doorgaan naar het eerstvolgende advies. Het belangrijkste is

dat je elk advies direct integreert in je leefstijl zodat het onderdeel wordt van je dagelijkse keuzes!

In tegenstelling tot andere diëten en afvalboeken is dit boek er volledig op gericht om langetermijnresultaten te behalen en die te behouden. Door elke week een nieuw advies toe te passen zal je in kleine stappen gezonder gaan leven waardoor je aan het eind van dit boek heel veel nieuwe gewoontes bezit waarvan je de rest van je leven profijt zult hebben. Sommige adviezen kosten wat meer moeite om op te volgen dan andere, maar ik beloof je dat als je bereid bent om ze op te volgen het je leven voor altijd verandert. Als je dat doet verander je namelijk niet alleen je leefstijl, maar ook jezelf. Je creëert gewoontes die onderdeel worden van je persoonlijkheid. Je zult je niet alleen anders gaan gedragen, maar je zult ook anders gaan denken en je anders beginnen te voelen. Al het positieve dat een gezonde leefstijl jou te bieden heeft kun je ervaren door simpelweg nu te besluiten dat je elk advies zult opvolgen.

Gezonder gaan leven betekent gedragsverandering. Iedereen die mensen begeleidt in gedragsverandering weet hoe moeilijk dit proces kan zijn en dat een terugval altijd op de loer ligt. De richtlijnen voor gedragsverandering geven aan dat pas na zes maanden kan worden bepaald of de gedragsverandering is doorgezet. Tot die tijd bevindt men zich in de actiefase en kan iemand elk moment nog terugvallen in één van de eerdere fases van gedrags-

verandering. Daarom is dit boek gericht op begeleiding van zes maanden, omdat er daarna pas met enige zekerheid gezegd kan worden dat het nieuwe gedrag onderdeel is geworden van de leefstijl en zal worden doorgezet. Het jojo-en met gewicht en de eindeloze cirkel van afvallen en weer aankomen zal dan voorbij zijn. Dit is eigenlijk wat iedereen wil en wat er nodig is om het overgewichtsprobleem in Nederland tegen te gaan. Helaas willen mensen graag snel resultaat zien en dat is natuurlijk ook logisch. Maar als die resultaten niet blijven dan komen we in conflict met onszelf. Het is tijd dat we ons op de toekomst richten.

Dit boek is ontworpen om deze blijvende resultaten zo makkelijk mogelijk te behalen, maar dat wil niet zeggen dat het ook altijd makkelijk zal zijn. Het doorbreken van patronen kan lastig zijn en zal vaak ongemakkelijk aanvoelen. Maar als je doorzet zullen juist de dingen waarbij je je nu ongemakkelijk voelt, heel vertrouwd gaan voelen. Het begin is misschien moeilijk, maar uiteindelijk wordt het steeds makkelijker om stappen te blijven zetten. Juist omdat het moeilijk is om een hele nieuwe leefstijl te behouden zijn de stappen in dit boek soms klein, maar daardoor is de kans groter dat je uiteindelijk slaagt.

Onthoud goed: dit boek is gericht op de praktijk en is er niet alleen om jou van informatie te voorzien. Zolang je niks met de informatie doet, heb je er ook niet veel aan. Er wordt wel eens gezegd ‘kennis is macht’ en dat is zeker waar, maar misschien is die

uitspraak toch wat onvolledig. Het toepassen van kennis, dat is macht! Gebruik de informatie die jou kan helpen en laat je potentie niet verloren gaan. Kom in actie!

'Ik ben al twee weken op dieet en het enige wat ik ben kwijtgeraakt is 14 dagen.'

–Totie Fields
(Amerikaanse komiek)

Waarom 'waarom'?

Na elk gegeven advies wordt uitgelegd waarom dat advies belangrijk is. Het kopje 'waarom' is in mijn ogen net zo belangrijk als het advies zelf. Als je niet begrijpt waarom je iets moet doen, waarom zou je het dan doen? Natuurlijk kun je vertrouwen op mijn expertise of die van een ander, maar door zelf te begrijpen wat de achterliggende gedachte is zal je motivatiegehalte hoger blijven. Als je niet weet waarom je iets doet, zul je in de tijden dat je het moeilijk hebt ook eerder terugvallen in oud gedrag. Ik wil je niet alleen adviseren maar ook informeren. Voor mensen die zich regelmatig verdiepen in wat gezond is of daar een cursus of opleiding in hebben gevolgd, is het makkelijker om gezonde keuzes te maken. Naast dat zij meer weten over wat gezond is, weten zij ook waarom. En dat motiveert weer om de juiste keuzes te maken.

Slechts adviseren zorgt meestal niet voor het gewenste effect. Het kan zelfs averechts werken. In