



Anja Bongaards

7 tips voor een gezonder leven



Inleiding

Met deze tips wil ik je helpen om een gezonde levensstijl te ontwikkelen.

Een streng dieet volgen helpt je soms naar een mooi gewicht, maar het zal je niet voor altijd helpen om slank te blijven.

We zijn gewend om alles 'snel' te krijgen, maar bewust bezig zijn met je gezondheid geeft een mooier resultaat op de lange termijn.

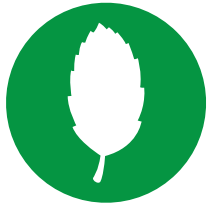
Met het opvolgen van deze 7 tips help ik je een stukje op weg naar een gezonder leven.

7 tips

voor een gezonder leven



1. Zorg voor een actieve levensstijl



2. Drink voldoende water



3. Eet voldoende en gevarieerd



4. Zorg voor ontspanning



5. Neem voldoende nachtrust



6. Eet pure chocolade



7. Onderhoud vriendschappen



1. Zorg voor een actieve levensstijl

Ongeveer een halve eeuw geleden was het onderwerp beweging geen issue. De meeste mensen kwamen wel aan de norm. Overgewicht was nog een zeldzaamheid.

Er is veel veranderd sinds die tijd in ons land. De arbeidsintensieve beroepen zijn geheel of gedeeltelijk vervangen door machines. Met als gevolg dat we veel minder bewegen.

We zien om ons heen dat het overgewicht nog steeds toeneemt. Het wordt tijd om de balans op te maken en hierin ook keuzes te maken voor jezelf.

Al bijna de helft van de Nederlanders heeft in 2017 last van matig tot ernstig overgewicht. Het zijn in verhouding meer mannen dan vrouwen die te veel gewicht meedragen.

De hoogste tijd om nu, in 2019, in actie te komen en het verschil te maken! De norm van beweging is:



Bewegen in de buitenlucht draagt bij tot een gezonder lichaam

Voor de jeugd tot 18 jaar:

- 1 uur per dag matig intensief bewegen
- 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten

Voor volwassenen en ouderen

- 2,5 uur per week matig intensief bewegen (verspreid het bewegen over meerdere dagen)
- 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten (en balans oefeningen voor ouderen)

Dit is gelijk aan de minimale norm voor beweging. Meer bewegen is altijd beter. Ons lichaam is gemaakt om veel in beweging te zijn. Het is beter om stilzitten zoveel mogelijk te voorkomen.

Matig intensief bewegen is vooral wandelen, rustig fietsen, tuinieren en huishoudelijk werk. Dit is alle beweging waarbij je nog normaal kunt ademen.

2. Drink voldoende water

Voor een gemiddeld mens is 1,5 liter water drinken per dag voldoende. Als je gewicht wilt verliezen, kun je dit opvoeren naar 2 tot 4 liter. Je kunt ook groene thee drinken.

Ons lichaam bestaat voor 60 % uit water. Volgens onderzoek van de universiteit van Harvard is het drinken van 2 liter een aanbeveling. De hoeveelheid water die je moet drinken hangt af van meerdere factoren: leefstijl, lengte, lichaamsgewicht, het klimaat waarin je leeft en de hoeveelheid beweging. Daarom is het lastig om te zeggen hoeveel water je nodig hebt. Dit is per persoon en ook nog per dag verschillend.

De cafeïne in koffie, thee en frisdranken zorgen voor stimulering van de nieren, waardoor het lichaam vocht sneller uitscheidt. Deze dranken zijn minder effectief om de vochtbalans mee aan te vullen. Daarom kun je deze dranken beter niet meetellen met de dagelijkse vochtbehoefte.

De beste manier om te weten of je voldoende water binnenkrijgt, is het signaal wat je lichaam zelf geeft. Je kent vast wel het gevoel van dorst. Als het vochniveau in je lichaam te laag is, ervaar je dit. Dan ben je eigenlijk al te laat. Het beste is om dit signaal voor te zijn om uitdroging te voorkomen.

In sommige omstandigheden heb je extra water nodig. Dat is vooral als je zweet tijdens het sporten, als je in het algemeen veel zweet of als je buiten in de zon bent. Maar ook als je borstvoeding geeft en als je diarree hebt of moet overgeven. Het is goed om je hiervan bewust te zijn, zodat je geen verstoring krijgt in je vochtbalans.

Er zijn meerdere redenen waarom het goed is om voldoende water te drinken:

Water bevordert je fysieke prestaties

Tijdens het sporten of tijdens extreme hitte is het belangrijk om veel water te drinken.

Water bepaalt je energieniveau en hersenfunctie

Het vochniveau in je lichaam beïnvloedt je hersenen. Vochtttekort kan leiden tot hoofdpijn, slechte concentratie en zelfs toenemende gevoelens van angst!

Water voorkomt en verlicht hoofdpijnklachten

Eén van de meest voorkomende oorzaken van hoofdpijn is vaak wel een tekort aan water. Dit is bij de meesten wel bekend. Meestal weet je zelf of dit ook voor jou zo is.

Water verbetert de stoelgang

Onvoldoende water drinken is een risicofactor voor obstipatie.

bij jongeren en ouderen. Voldoende water drinken voegt vloeistof toe aan de dikke darm, waardoor de kans op obstipatie kleiner wordt.

Water zorgt voor het functioneren van de nieren

Onze nieren verwerken 200 liter bloed per dag. Zonder bewust water te drinken stagneert dit proces.

Water voorkomt een kater

Drink vooral voldoende water als je alcohol drinkt, het voorkomt uitdroging.

Water zorgt voor gewichtsverlies

Voldoende water drinken zorgt voor gewichtsverlies en versnelt je stofwisseling, waardoor je minder eet.

3. Eet voldoende en gevarieerd

Het is niet zo vreemd dat we door het grote aanbod aan voedsel al snel



De aarde bestaat voor 70 % uit water en de mens ook!

geneigd zijn om te veel te eten. Onze kasten staan vol met eten en we kunnen de boodschappen laten bezorgen. De moeite die we moeten doen om onze buik te vullen is nihil.

Geen wonder dat ons gemiddelde gewicht steeds verder oploopt. We hebben er duidelijk ook moeite mee om ons gezonde gewicht vast te houden als

we afgevallen zijn. Veel diëten zijn niet gericht op het vasthouden van het goede gewicht op de langere termijn. Het is maar al te vaak een kort genieten van een gezond gewicht.

Dus laten we met elkaar werken aan het gezonde gewicht en dat ook vast houden voor altijd. Het is niet zo moeilijk als het lijkt; áls je maar hebt besloten



Eet minstens 3 kleuren groente per dag en 2 stuks fruit

Variatie in je eetpatroon is een absolute must om gezond te blijven. Zorg dat je elke dag uit alle vakken van de schijf van 5 voldoende binnen krijgt. Voor informatie kun je kijken op de website van het Voedingscentrum.

Het is per persoon verschillend hoeveel eten je nodig hebt, want dit hangt van een aantal factoren af: je lengte, je

leeftijd, hoeveel vet je hebt en hoe actief je bent. Doordat mannen van nature meer spiermassa hebben, hebben ze ook meer voedsel nodig.

4. Zorg voor ontspanning

Iedereen heeft af en toe ontspanning nodig. De ene persoon heeft daar meer

behoefte aan dan de ander. Je kunt niet elke dag optimaal functioneren als je aldoor onder hoge spanning leeft.

Een aantal dingen zorgen in hoge mate voor ontspanning: bijvoorbeeld mediteren of bidden, het eten van chocolade (echt waar!), het zoenen van je geliefde of het kijken naar een grappige film. Maar voor iemand anders is dit een warm bad, zitten op een bankje in het park, muziek luisteren of een huisdier nemen.

5. Neem voldoende nachtrust

Nachtrust hebben we allemaal nodig. Alleen kan het aantal uren per persoon enorm verschillen. Het is wel zo dat uit onderzoek is gebleken dat een volwassen persoon tussen 7 en 8 uren slaap per nacht nodig heeft om uitgerust te zijn.

Neem vooral je rust, want het is zo goed voor je gezondheid. Je lichaam kan dan in de nacht weer volledig herstellen van de afgelopen dag.

6. Eet pure chocolade

Uit onderzoeken in Spanje (University of Granada, 2013) en Amerika (University of California, 2012) bleek dat mensen die regelmatig chocolade aten sneller afvielen en minder lichaamsvet hadden dan mensen die dat niet deden.

De chocolade die gezond is, is puur zonder suiker, vet of andere toevoegingen (bijvoorbeeld minimaal 70 % cacao) of rauw. Als reden gaven de onderzoekers dat het metabolisme wordt versneld. Verder is duidelijk geworden dat het belangrijk is om te blijven genieten van iets lekkers!

Verder is uit ander onderzoek is gebleken dat het eten van pure chocolade de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten vermindert en de hersenfunctie verhoogt!

Niet elke soort pure chocolade is goed, let er vooral op dat er minstens 70 % cacao in zit. Verder kan het zijn dat er cacao nibs of cacao boter op het etiket staat, dit is prima. Let er verder op dat suiker nooit het eerste of tweede ingrediënt op het etiket is, dan zit je altijd goed.

Over het algemeen geldt: hoeveel te meer procenten aan cacao aanwezig des te gezonder de chocolade.

7. Onderhoud vriendschappen

Familie heb je en vrienden kies je. Uit grootschalig onderzoek in 2017 is gebleken dat je van het onderhouden van vriendschappen gelukkiger en gezonder wordt.

Dit is het resultaat van twee Amerikaanse onderzoeken. Het ene onderzoek liet zien dat mensen die sociale relaties belangrijk vinden over het algemeen gezonder en gelukkiger zijn. Dit effect bleek te zijn toegenomen met de leeftijd.

Voor het tweede onderzoek werd bij bijna 8000 mensen van 50 jaar en ouder gevraagd naar de kwaliteit van de vriendschappen. Mensen die hun vriendschappen stressvol vonden leden vaker aan chronische ziektes als kanker, diabetes en hartklachten. Deelnemers die zich erg gesteund voelden door vrienden waren vaak gezonder.

Kijk eens naar je vriendengroep: wie zijn je echte vrienden? Reken dan eens uit hoe lang je deze mensen al kent? Dikke kans dat je de meeste van het al meer dan zeven jaar kent. Want, zo bewijst het onderzoek: als je vriendschap met iemand zeven jaar duurt, dan is de kans heel erg groot dat 'ie altijd blijft duren.