



L I J F B O E K

fantastic
VOEL JE GOED **40** VOEL JE MOOI
and more

ISA HOES & MEDINA SCHUURMAN



inhoud

VOORWOORD 7

Introductie Isa Hoes 8

Introductie Medina Schuurman 10

DEEL 1, 'EVEN EEN UPDATE' 12

Interview met ouderdomswetenschapper Andrea Maier 26

Interview met gezondheidsexpert Vivian Reijs 38

DEEL 2, 'YOU ARE MORE THAN WHAT YOU EAT' 46

Interview met diëtiste Majorie Former 50

Voeding als medicijn 58

Boodschappenlijstje 64

RECEPTEN 68

Ontbijtjes 70

Lunchgerechten 92

Diners 108

Tussendoortjes 130

DEEL 3, 'FOCUS ON YOUR BODY' 158

Interview met personal trainer Marc van Jole 162

Krachttrainingsoefeningen 170

Gymnastiek voor je gezicht 192

Interview met hormoonyogadocent Sylvia Mullaart 196

Interview met yogadocente Katiza Satya 200

Yoga-oefeningen 202

DANKWOORD 208

‘knetter knap ouder worden

**DAT WILDEN WE.
WISTEN WIJ VEEL...**

I'M LIJFBOEK OM HET LIJF



VOORWOORD

Sinds ons boek *Te Lijf – de kunst van het mooi ouder worden* – lijkt onze overlevingsstand voorbij. De ratrace, de stress, het altijd maar druk en jachtig zijn, de vermoeidheid. We hadden er last van, maar kwamen er al schrijvend pas achter wat daar grotendeels de oorzaak van was. De overgang had zijn intrede gedaan! Nog steeds schieten we weleens terug in die overlevingsstand. Maar het grote verschil met toen is dat we daar veel bewuster van zijn geworden. En dat we soms dus ook kunnen besluiten om er niet aan mee te doen.

Toch zijn we er nog niet. Dat we een vervolg op *Te Lijf* gingen maken was zelfs een beetje onvermijdelijk. Onze persoonlijke zoektocht naar wat er toch met ons ‘aan de hand was’, en alle reacties die we daarop kregen, hebben ons leven veranderd. Dat proces is nog steeds gaande, er kwamen zelfs nieuwe vragen, zeker op het gebied van voeding en training voor de 40+ vrouw. We waren er al achter gekomen dat we echt anders moeten gaan eten en trainen, en daar willen we in dit boek dieper op in gaan. Daarbij gaan we ons verdiepen in verschillende aspecten die kunnen helpen bij een ‘leuke’ overgang. Ook op dat gebied hebben we weer nieuwe ontdekkingen gedaan.

Want wat kunnen voeding en training nu echt voor ons doen? Moeten we naar yoga, of toch naar krachttraining? Hoe kunnen we onze wisselende hormonen met voeding ondersteunen? En wat zijn nou écht lekkere *feel good* recepten voor vrouwen zoals wij, die nog steeds midden in het leven staan? Want we hebben het knetterdruk. Met ons werk, de kinderen, vrienden en familie. En tussendoor moet ook nog eens elke dag eten gemaakt worden. Ontbijtjes, lunches, en avondmaaltijden die niet alleen

lekker maar ook gezond zijn. Wij weten niet hoe het met jou zit, maar het lukt ons lang niet altijd om al die ballen in de lucht te houden en om eerlijk te zijn, echte keukenprinsessen zijn we niet... Daarom zijn we op zoek gegaan naar een oplossing. Om het dagelijks leven nét wat leuker en relaxter te maken. Die oplossing houd je nu vast.

Het *I'M Lijfboek* is, net als ons vorige boek, een positieve zoektocht. We nemen opnieuw onze eigen levens als leidraad en vragen ook in dit boek allerlei experts het hemd van het lijf; van hoogleraren tot diëtisten, van voedingsdeskundigen tot krachttrainers, van coaches tot yoga-experts. Zij geven ons hun beste tips en inzichten. Ze delen heerlijke (en makkelijke!) recepten en doen ons oefeningen voor die je gewoon thuis kunt doen. Maar ze stellen ons vooral gerust, want stress is nergens voor nodig. Die kennis delen we graag met je, omdat wij als geen ander weten wat een *rocky road* de overgang soms kan zijn. We hopen dat ook jij in dit boek je antwoorden vindt. Zodat je écht een mooiere, sterkere en gewoon de beste versie van jezelf wordt. Wij tekenen er alvast voor.

Liefs, IM





‘even
een
update’

PSST: HET ADVIES
IS OM MINSTENS
EENMAAL PER
WEEK EEN PORTIE
VETTE VIS TE
ETEN VANWEGE
DE SPECIFIEKE
VISVETZUREN. ALS
JE RAUWE VIS
KOOPT, GA DAN
NAAR EEN GOEDE
VISBOER, ZODAT JE
ZEKER WEET DAT JE
OOK ECHT VERSE
VIS KRIJGT. EN
ALS JE DE VISBOER
LIEF AANKIJKT
WIL HIJ DE VIS
MISSCHIEN OOK
NOG WEL VOOR JE
IN MOOIE DUNNE
PLAKJES SNIJDEN.



Liever lui dan moe? Ja, wij ook! Helaas zijn wij standaard moe. Herken je dit? Dan is het goed om dit luie recept te maken, waardoor je weer energie en kracht krijgt. En als we dan toch een trend moeten kiezen om in mee te gaan, dan is het de lazy pokebowl wel. Want die is lekker, simpel en ziet er ook nog eens knap uit. Eigenlijk zijn het de ingrediënten van sushi, maar dan zonder gepriegel met sushimatjes en Japanse snijtechnieken. Lekker lui dus!

lazy pokebowl met gerookte zalm en zeewier

ONTBIJT
20 MINUTEN
4 PERSONEN

250 g gekookte rijst
2 el rijstazijn
2 lente-uitjes in ringen
2 avocado's in plakjes
350 g rauwe of gerookte zalm
3 norivellen (zeewier)
2-3 el sesamolie
2-3 el wit of zwart sesamzaad
Optioneel: een paar plakjes Japanse ingemaakte gember voor extra smaak.
Dit waren de pokebowl-basics, maar je kunt eindeloos variëren, zoals met edamameboontjes, komkommer, radijsjes, wortel in reepjes.
Tip: de witte wijst kun je vervangen door zilvervlijsrijst of quinoa.

BEREIDING

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en laat afkoelen. Schep de rijstazijn erdoor. Voor de opmaak van een pokebowl zijn geen vaste regels, maar een kom of diep bord is wel zo handig. Schep de rijst in de kommen, verdeel de zalm over de kommen en strooi de lente-ui eroverheen. Als je de avocado in mooie dunne reepjes snijdt, kun je ze als een waaier bovenop leggen. Het norivel kun je even roosteren boven het vuur of bakken in een droge koekenpan. Daarna verkruimel je het boven de borden of snij je het in reepjes, als lekker knapperige topping. Een schep zeewiersalade in elke kom maakt het helemaal af. Sprengel de sesamolie en strooi de sesamzaadjes erover.

Waar is het allemaal goed voor?

In zeewier zit jodium en dat draagt bij aan een optimale werking van je schildklier. Als die niet goed werkt kun je last krijgen van **broze nagels, ruwe huid en kun je vocht vasthouden**.

Zalm is een vette vissoort en levert je dus vitamine D, dit heb je samen met calcium nodig voor **stevige botten** en daarmee voor het **verminderen van osteoporose**. Daarnaast helpt voldoende vitamine D voor een **goede spierfunctie** en het in stand houden van je immuunsysteem. Fyto-oestrogenen in edamame-boontjes kunnen **opvliegers en stemmingswisselingen verminderen**.

- ✓ glutenvrij
- ✓ lactosevrij
- ✓ suikervrij

TRAINING DAG 1

1 SQUAT - 15/20 HERHALINGEN

Ga op een stoel of bank zitten. Bevestig de powerband onder je voeten zoals op de afbeelding. Sta nu op, en ga weer zitten. Houd de band constant op dezelfde borsthoogte. Deze oefening vergroot de weerstand aan de voorkant op je schouders. Ook activeert hij je been-, bil- en kuitspieren. Een oefening waarbij dus meerdere spiergroepen tegelijkertijd werken.

Je houding: Houd je rug recht en je gewicht op de hiel.

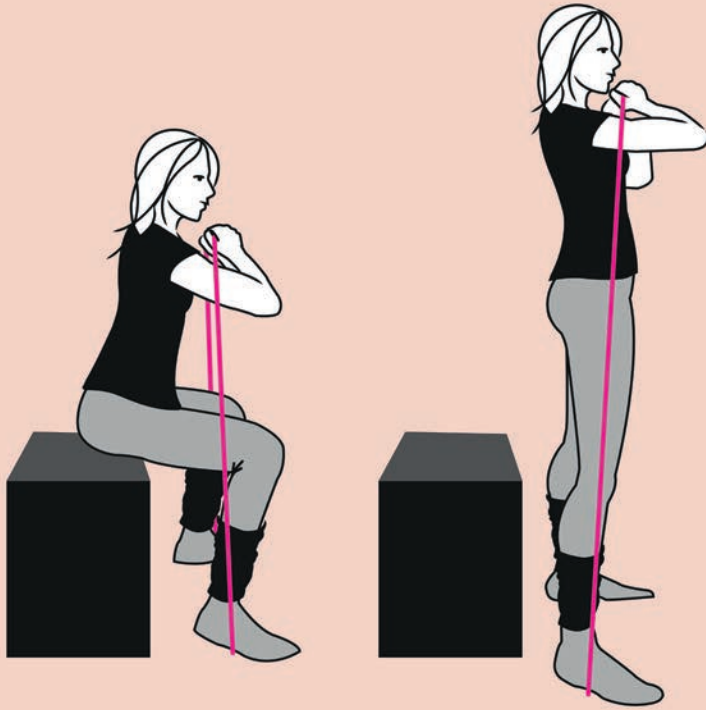
Waar is dit goed voor? Benen, billen, buik, core. (Cor, wie, Ome Cor? Nee, je 'core' is het centrum van je lichaam. De core kun je zien als alle spieren in de romp van je lichaam, afgezien van de spieren van de ledematen).

2 PUSH-UP - 15/20 HERHALINGEN

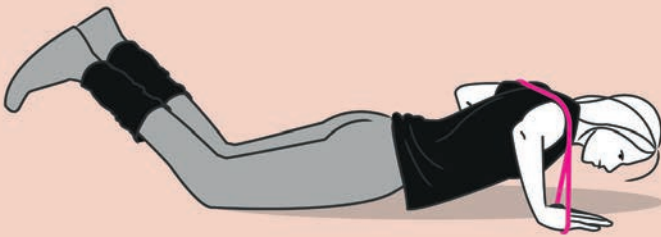
Omdat veel mensen de klassieke push-up vervelend vinden, begint deze met de knieën op de vloer. Waarbij je borstspieren, schouders en triceps (je 'kipfilets') worden aangesproken. Dit is meteen minder belastend bij bijvoorbeeld nek- of rugklachten. Deze oefening kun je met of zonder powerband doen. Met band is het zwaarder. Wil je nog meer? Streck dan je benen en doe de oefening vanaf je voeten. Deze push-ups zijn goed voor je balans en je core-spieren.

Je houding: Houd je rug recht, je buik in en knijp je billen bij elkaar. Duw jezelf op vanuit je armen, niet vanuit je rug of nek.

Waar is dit goed voor? Borst, triceps (*bye bye*, 'kipfiletjes'!) en core.



SQUAT
15 | 20 HERHALINGEN



PUSH-UP
15 | 20 HERHALINGEN

I'M LUIFBOEK OM TE LEVEN

ISA EN MEDINA: *'Wij zijn heel blij met deze oefeningen! We doen ze zeker 3 keer per week. Vaak in de avond, maar ook soms even tussendoor.*

Bijvoorbeeld als we even klem zitten in ons hoofd, of als we onszelf weer eens heel gestrest voelen. De oefeningen maken je heel ontspannen. Je komt uit je hoofd, in je lichaam. En dat hebben wij echt nodig na (en tijdens!) een drukke dag. Daarna kunnen wij dan heel lekker slapen, hoe fijn is dat! Dus wij raden jullie echt aan deze oefeningen vaak te doen, het helpt! Maarrr... we hebben natuurlijk ook nog onze eigen tip. We noemen 'm de easy way out! Want stel dat je echt geen tijd hebt om de oefeningen te doen, dan hebben wij een leuke short cut naar ontspanning. Ga voordat je gaat slapen op je rug liggen met je benen recht omhoog tegen een muur. Je drukt je billen als het ware tegen de muur, zie foto hiernaast! Je kunt dit ook op je bed doen. Blijf een tijdje in deze positie liggen en adem een paar keer diep in en uit. Voel alle spanning van de dag van je afglijden. Hier slaap je ook goed door!'

MET DE LACH LEUKER

Beweging om sterk en fit te blijven en yoga voor soepele spieren en innerlijk contact zijn, kortom, ontzettend belangrijk. Voor iedereen, maar al helemaal voor vrouwen in 'onze' fase. Toch zeggen we het nog maar een keer: vergeet je vooral niet om zo vaak als je kunt te lachen? Er is namelijk een aangetoonde link tussen onze gedachten en gezondheid. Zo zijn optimisten beter af dan pessimisten, want ze zijn minder vaak ziek. En als ze ziek zijn, herstellen ze beter. Het is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar pieker dus met mate. Of alleen tijdens een dagelijks 'piekerkwartier': daarbuiten spreek je met jezelf af dat je niet tobt. Dat bewaar je voor dat ene kwartier. Het vermindert aantoonbaar je kans op angststoornissen en uiteindelijk een depressie. Even niets te lachen? Open je ogen voor schoonheid. Kijk om je heen, sla op wat mooi is en benoem dat. Haal die beelden voor de geest op mindere momenten. Hoe meer je je brein traint voor schoonheid, hoe vaker je het ook in kleine, dagelijkse dingen gaat zien.

TOT SLOT

We kunnen het bijna niet geloven maar het is zo ver: de ontdekkingstocht die dit boek was, is bijna voorbij. We hebben de afgelopen tijd ontzettend veel gezien, gelezen, gehoord en geleerd. Van, en met elkaar. Én van en met de geweldige mensen die we in dit boek naar hun kennis en adviezen vroegen. Dat ging van een ouderdoms-hoogleraar tot een 73-jarige 'hormoonyogi', van onze eigenste *pie-tie* tot een overgangsconsulente, van voedingsdeskundigen tot receptenmakers: allemaal deelden ze hun kennis met ons. En allemaal hielpen ze ons om daarmee weer wat stukjes van onze persoonlijke puzzel te leggen. Want dat is de overgang nog steeds voor ons: een enorme, leerzame, soms pijnlijke maar altijd interessante en verrassende puzzel. Die we nu samen met jullie aan het leggen zijn! Ons grootste inzicht dankzij het schrijven van dit boek is dit: als je je rot voelt is je eerste reactie ervan af te willen, weg met die gevoelens! Je gaat dan uit je lijf en vaak in je hoofd, piekeren, dat gedoe. Maar door juist *in* je lichaam te gaan; je lijf goed te voeden, te bewegen, het krachtig te maken, maar ook door het vaak ontspanning te geven, ondersteun je jezelf en ga je je beter voelen.

Ook kwamen we er weer achter dat de overgang een totaalpakket is. Waarbij het draait om kennis van zaken hebben, de zin van de onzin leren (en durven!) scheiden en weten waar je het over hebt. Dat pakket gaat over naar jezelf durven kijken en dus ook naar je voedings- en bewegingspatronen. Over contact durven maken met je lichaam én je geest. Over afscheid durven nemen, en een nieuw begin willen verwelkomen. Over goed voor jezelf leren zorgen, zonder dat je alleen nog maar op wortels mag knagen of jezelf in de sportschool moet afbeulen. Over nog lang geen uitgeran-

FAKE YOUR SMILE!

Wist je dat als je lacht, je hersenen ook daadwerkelijk gaan denken dat je vrolijk bent? Wie glimlacht, voelt zich doorgaans beter dan iemand die frons. Zelfs al is het een geforceerde nep-glimlach. De wetenschap bevestigt dit. 'Je voelt je beter door een glimlach, omdat die altijd zorgt voor een chemische reactie in je hersenen. Daarbij komen de hormonen dopamine en serotonine vrij. Van dopamine voel je je gelukkiger. Als serotonine vrijkomt, daalt je stressniveau. Met een geforceerde glimlach kun je dus je hersenen laten denken dat je gelukkig bent en dat kan een echt gevoel van geluk teweegbrengen. En dat is niet het enige. Het is aangetoond dat je een zwakker immuunsysteem hebt als je ongelukkig voelt. Als je gelukkig bent, krijgt je weerstand juist een zetje. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat glimlachen een positief effect heeft op je gezondheid. Zo bleek uit een studie van de universiteit van Kansas dat een glimlach je hartslag verlaagt. Uit een ander onderzoek bleek dat een glimlach zorgt voor een lagere bloeddruk.

geerd oud besje zijn, maar intussen ook dondersgoed weten dat je geen 18 meer bent. Of 28. Of 38. En dat dit soms misschien maar goed is ook, trouwens.

We hebben in dit boek geprobeerd je een praktische basis te geven voor hoe je hiermee kunt omgaan. En we hopen dat je er nu zelf mee aan de slag kunt. Experimenteer daarbij gerust met alles wat we je hebben doorgegeven (dat doen wij ook nog steeds!) en kijk wat goed voor jouw persoonlijke situatie werkt. Wat niet werkt, laat je gewoon lekker links liggen. Wat wel werkt, maak je van jezelf.

Kook goed en lekker, beweeg op een manier die bij je past en vooral: sta jezelf toe dat je het ook niet altijd weet. En ga dan vooral even rustig zitten en maak je niet druk. Denk maar zo: uiteindelijk is het de overgang 'maar', nietwaar? Voor we het vergeten: we vonden het écht geweldig om je mee te nemen in dit proces. Want ook dit boek was weer een proces voor ons. Waar we wijzer van geworden zijn, en echt

weer een stukje sterker zijn uitgekomen. Maar het was ook een proces dat nog niet klaar is. En we laten je niet in de steek. Daarom gaan we ook een online platform lanceren: www.isamedina.com. Propvol leuke artikelen over alles wat jou en ons bezighoudt. Met vlogs en filmpjes. Met piekhaar! In de sportschool! Of thuis! Hoe we ons ook voelen! Maar we geven jou daar ook graag de ruimte. Om te zeggen wat je vindt. Om vragen te stellen. Om tips te delen. Om met ons en met elkaar in gesprek te gaan. Zodat we samen die tweede helft dé tijd van ons leven kunnen laten zijn. Want dat moet, en dat kan dus gewoon, zijn we achtergekomen. Kortom, *don't be a stranger!* Zijn wij dat ook niet voor jou.

O ja! Vergeten we bijna te zeggen dat je vooral veel moet blijven lachen. En als dat soms gewoon niet lukt, zet dan je charmantste 'fake' glimlach eens op. Want we weten nu: daar voel je je beter door!

Liefs, Isa en Medina



‘Tot je veertigste

ZORGT JE LICHAAM
VOOR JOU, NA JE VEERTIGSTE MOET
JIJ VOOR JE LICHAAM GAAN ZORGEN’

Word een sterkere, mooiere en betere versie van jezelf.
En blijf dat tot ver na je veertigste!

In het *I'M lijfboek* hebben Isa Hoes en Medina Schuurman alle belangrijke informatie over **VOEDING**, **BEWEGING** en **ONTSPANNING** voor je verzameld. Met behulp van fijne experts, en natuurlijk met veel van hun eigen inzichten en ervaringen.

Een openhartig, inspirerend, vrolijk en vooral praktisch handboek voor alle vrouwen vanaf 40!

- **RECEPTEN** voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor
- **KRACHTTRAINING** voor thuis
- **YOGAOEFENINGEN** om te ontspannen
- **VERRASSENDE INZICHTEN** over mooi en fit oud(er) worden



9 789021 567594

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen