

het leefstijl boek

van huisarts Tamara de Weijer



eet, beweeg, slaap & ontspan beter

het leefstijl boek

van huisarts Tamara de Weijer

KOSM • S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

Inhoud

Mijn missie is om Nederland gezonder te maken.
Wat kan daar allemaal bij helpen? Ik deel het
graag met je in dit boek.

6 | Voorwoord

Alles begint met het waarom

8 | Leefstijlkompas

Welke richting kies je? Waar ga jij je op
focussen de komende tijd?

10 | Zingeving

Wat geeft jou zin in het leven...
en wat geeft jouw leven zin?

20 | En nu wil ik het anders

Zo houd je het wél vol

28 | Stilstaan bij jezelf

Hoe mindfulness je kan helpen je
gewoontes te verbeteren

32 | Beweging

Wandelen, voetballen, dansen, kitesurfen,
tuinieren... Als je maar beweegt

46 | Ontspanning

Relaxen op recept

Slaap | 56

Ontdek wat werkt voor jou

Verbinding | 70

Vitamine vriendschap

Voeding | 82

Voed jezelf met het beste

Overgewicht en afvallen | 96

Gewichtsverlies helpt je in veel opzichten

Recepten | 102

Lekkere, gezonde en makkelijke gerechten
voor elke dag

Nawoord | 176

En dan is dit het einde. Of eigenlijk juist
het begin

Over de makers | 178

Register | 182





Alles begint met het waarom. De waaromvraag is cruciaal.

Waarom?

Nou, dit boek heeft bijvoorbeeld als doel jou te helpen met optimaal gezond worden. Maar waarom zou je? Fitter, slanker, veerkrachtiger worden is slechts een deel van het antwoord. Want waarom wil je dat? Wat kan er nu niet en straks wél als je fitter, slanker, veerkrachtiger bent? Een eigen bedrijf beginnen? Met je kind voetballen? Met je partner gaan dansen? 's Avonds energie over hebben om Japans te leren? Nog meemaken dat je kinderen kinderen krijgen? Wat geeft jou zin in het leven, waar kom jij je bed voor uit? En dan bedoel ik niet een broodje met hagelslag, maar iets wat je richting geeft, een doel, of zoals de Engelsen zo mooi zeggen: een *purpose*.

Mijn missie is Nederland gezonder maken. Daarom ben ik huisarts geworden, daarom heb ik Vereniging Arts en Leefstijl opgericht, daarom schrijf ik dit soort boeken. Maar ik houd ook van zingen, met mijn gezin eropuit gaan en dansen met vriendinnen. Dat gaat allemaal zoveel beter nu ik 15 kilo lichter ben. Waar ik daarvoor vaak vermoeid was en buikpijn had, voel ik me nu fit en energiek. Dat heb ik deels bereikt door producten te eten die vers en onbewerkt zijn, maar ik realiseer me steeds beter dat er meer mogelijk is – en ook nodig is – dan een ander voedingspatroon. Met alleen paprika kom je er niet, zullen we maar zeggen. Voldoende ontspanning, beweging, sociale verbinding, slaap en zingeving zijn minstens zo belangrijk. Zelf ben ik er bijvoorbeeld achter gekomen dat vaak wandelen voor mij heel belangrijk is om me goed te blijven voelen, zowel geestelijk als lichamelijk. Een ander heeft meer aan lanterfantent op recept. Even he-le-maal nietsdoen... Door mijn jarenlange ervaring, zowel in de huisartsenpraktijk als in mijn persoonlijke leven, kwam ik tot de ontdekking dat de weg naar een goede gezondheid voor iedereen via een ander pad loopt. Iedereen vaart zijn eigen koers. Wat past bij je, wat kun je op de lange termijn volhouden?

Je kunt dit leefstijlboek dan ook opvatten als een kompas. Welke richting kies je? Waar ga jij je op focussen de komende tijd? Je slaap koesteren, vaker pauzes plannen of je meer verbinden met mensen? Dat dit allemaal kan bijdragen aan een betere gezondheid is wetenschappelijk aangetoond, maar jij kiest waar je je op richt. Om de keuze nog wat makkelijker te maken, heb ik op de volgende pagina's het leefstijlkompas afgedrukt. Overigens zul je zien dat alles met alles samenhangt: als je beter gaat eten, slaap je beter. Als je beter slaapt, heb je meer energie om te bewegen of op zoek te gaan naar zingeving. Wie vaker ontspant, kan gemakkelijker gedragsveranderingen volhouden zoals minder snoepen...

Welke koers je ook besluit te varen met het leefstijlkompas, alles begint weer met de vraag: waarom zou je? En als je dan het antwoord hebt, vraag jezelf dan nog twee keer af waarom je dit wilt. Dan weet je waarvoor je het doet. Dikke kans dat je het dan ook daadwerkelijk volhoudt.

Tamara de Weijer



ZINGEVING

Richt je aandacht op dat wat je blij maakt. Beantwoord de vraag: waar kom ik 's morgens mijn bed voor uit? • Wees dankbaar voor wat goed is. Schrijf dit bijvoorbeeld elke dag op • Blijf nieuwe dingen uitproberen en leren • Kijk of vrijwilligerswerk iets voor je is • Wees mild voor jezelf en de mensen om je heen • Door mindfulness te beoefenen, krijg je verbinding met wat er in je omgaat en kun je bewust keuzes maken



BEWEGING

Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten (dus bijvoorbeeld vijf keer een halfuur) matige of zware inspanning • Probeer elke dag tienduizend stappen te zetten. Gebruik daarvoor een stappenteller of een fitapp • Doe twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen. Online vind je er honderden • Zoek iemand om samen mee te sporten of te bewegen en spreek daar op vaste tijden mee af • Beweeg zo vaak mogelijk even kort, bijvoorbeeld tussen twee (werk)klussen door • Voeg ook balansoefeningen toe aan je beweegpakket, zoals bepaalde yogahoudingen of tandenpoetsen op één been



ONTSPANNING

Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op • Zoek een ontspannende vrijetijdsbesteding, liefhebberij of hobby • Zet je smartphone vaker uit en check na werktijd geen (werk)mail meer • Wacht je op iets of iemand, kijk dan eens om je heen in plaats van op je scherm • Yoga, ontspanningsoefeningen, meditatie; probeer het een keer • Neem gedurende de dag korte pauzes. Bijvoorbeeld na iedere drie kwartier vijf minuten en tijdens de lunch een langere break

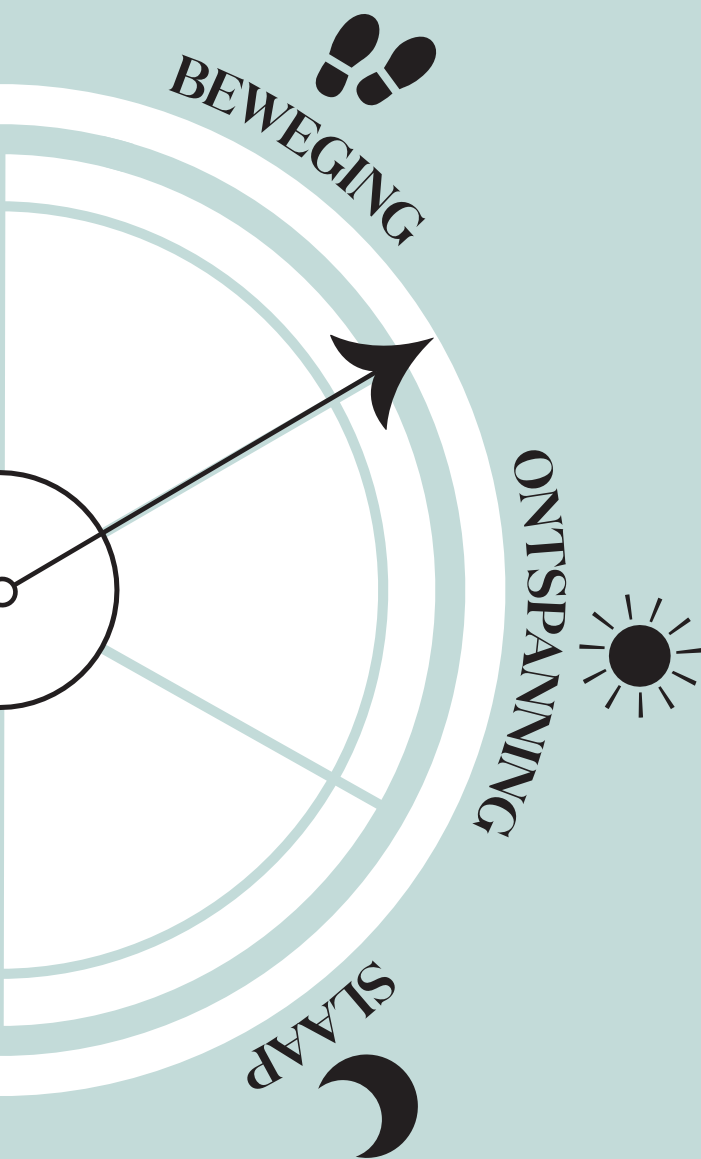
Leefstijl kompas



VOEDING



Welke richting kies je? Waar ga jij je op focussen de komende tijd?



SLAAP

Ga elke avond rond dezelfde tijd naar bed en sta elke ochtend rond dezelfde tijd op • Drink na twee uur 's middags geen koffie, cola of cafeïnehoudende theesoorten meer • Bouw de dag rustig af. Ruim wat op, lees wat, zet al je beeldschermen uit • Ruim elke dag tijd in voor ontspanning; een goede nacht begint overdag! • Zorg voor een koele, donkere, goed geventileerde slaapkamer • Zorg dat je een ontspanningsoefening paraat hebt voor het moment dat je wakker komt te liggen • Ga even uit je bed als je langer dan 20 minuten wakker ligt



VERBINDING

Reserveer bewust tijd voor dierbaren, zet ze boven aan je lijstje • Investeer in vriendschappen, maar ook in contact met de buren • Wees vriendelijk en toon interesse in anderen, stel vragen en luister met aandacht • Heb je een eenzaam gevoel? Ga naar buiten en bezoek een winkel of een koffietentje • Maak ook eens een praatje met iemand aan wie je normaal geen of weinig aandacht zou besteden • Raak de mensen om wie je geeft aan (als dat mag) • Kies vooral voor contact met mensen die je energie geven



VOEDING

Eet minimaal 250 gram groenten en twee stuks fruit per dag • Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten • Vervang witte pasta en witte rijst door volkoren pasta en zilvervliesrijst • Eet vers en zo min mogelijk industrieel bewerkte voeding • Eet drie volwaardige maaltijden per dag, geen tussendoortjes • Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten • Drink ongesuikerde dranken, het liefst water, thee en/of koffie en zo min mogelijk alcohol • Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten

zijn



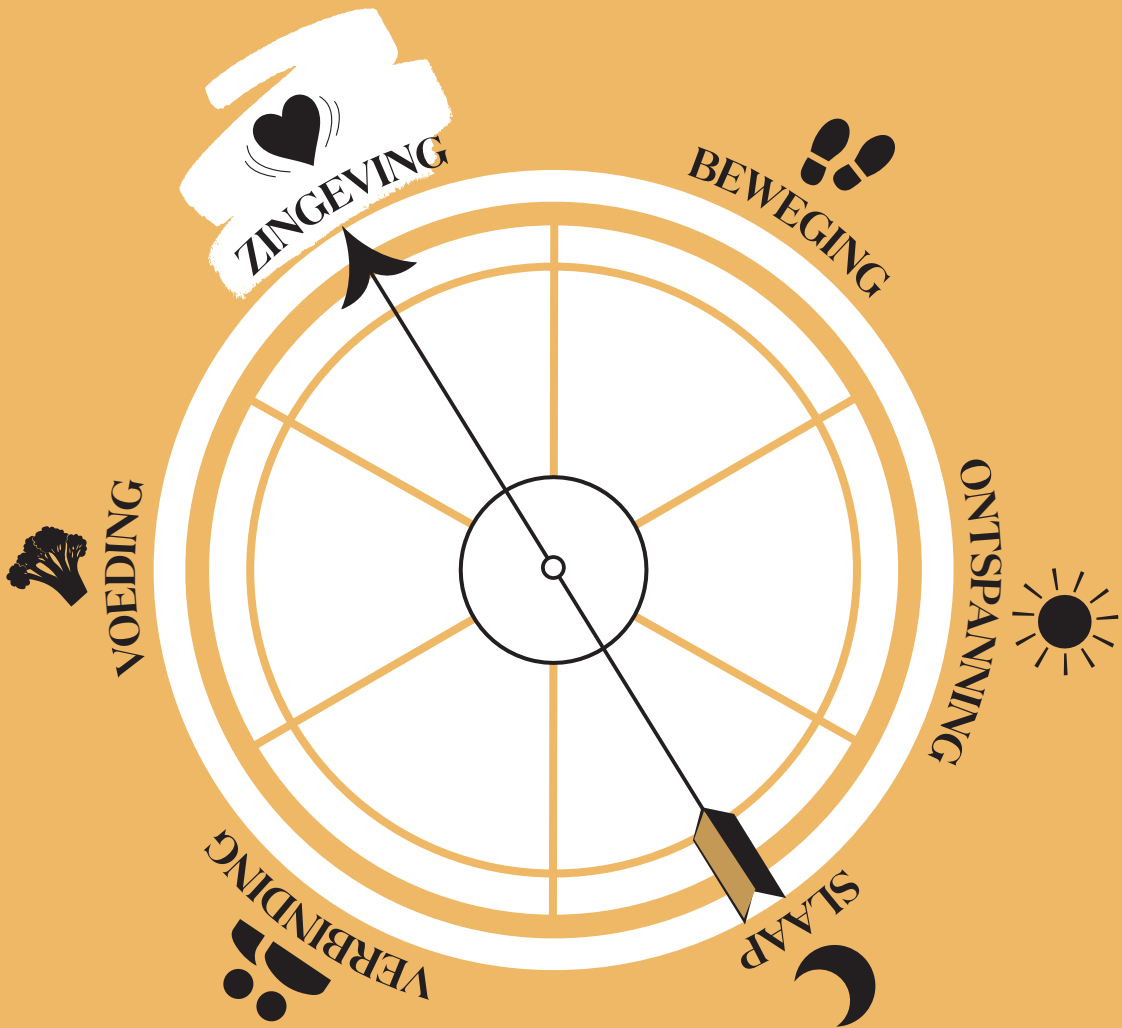
*Daar doe
je het voor*

geving



Dat wat jou zin in het leven geeft

Waar kom jij 's morgens je bed voor uit?



Weten waarvoor je het allemaal doet, vergroot de kans dat je je leefstijl verbetert en dus de kans op een lang, gezond en gelukkig leven. Maar wat als je niet precies weet wat jouw levensdoel is? Hoe kom je daar dan achter?

Zingeving is nogal een brede term. Sommigen bedoelen er iets algemeen mee: hoe kun je betekenis geven aan je leven? Anderen hebben het vooral over zingeving in verband met vragen over leven en dood: waarom zijn we hier, wat is er voor en na het leven? Voor weer anderen gaat het over spiritualiteit en daarmee over bijvoorbeeld zelfontwikkeling; hoe kan ik een liefdevoller, wijzer, geduldiger mens zijn? En tot slot gaat zingeving voor veel mensen over religie.

Voor mij is zingeving simpelweg terug te brengen tot het doel waarvoor je leeft. Het is het antwoord op de vraag: waar kom jij je bed voor uit? En deze vraag valt dan wat mij betreft weer uiteen in de twee volgende vragen: wat geeft jou zin in het leven en wat geeft jouw leven zin? Anders gezegd: waar gaat je hart sneller van kloppen en welke bijdrage wil jij leveren aan je omgeving, je woonplaats of zelfs de wereld?

Vaak vallen die dingen samen. Mijn doel is bijvoorbeeld Nederland gezonder maken. Dat doe ik door als huisarts leefstijladviezen te geven aan patiënten, door mijn online-leefstijlprogramma, door een *Leefstijltoer* te organiseren voor consumenten, zorgverleners voorlichting te geven, op radio en televisie te vertellen wat je kunt doen om gezonder te worden, maar ook door dit boek te schrijven. Als ik met al deze dingen bezig ben, ben ik (meestal) blij. Het zijn de dingen die ik leuk vind om te doen, maar waarvan ik óók denk dat ze zinvol zijn, betekenis hebben.

KLEINE STAPJES,

groot resultaat

- 1. Achterhaal wat je blij maakt/energie geeft en richt daar je aandacht op.**
- 2. Denk in mogelijkheden; wat kan er allemaal wél?**
- 3. Schrijf elke avond drie dingen op waarvoor je dankbaar bent.**
- 4. Leer iets nieuws en probeer nieuwe dingen uit of ga op reis zonder vooropgesteld plan.**
- 5. Houd eens een tijdje bij waar je hart een sprongetje van maakt (what makes you tick?!). Kun je die ervaringen, activiteiten uitbouwen?**
- 6. Sta je voor een belangrijke keuze? Vraag je dan af wat je kwaliteit van leven het meest verhoogt.**

VRAGEN VOOR JEZELF EN/OF JE DIERBAREN

- 1. Wat wil je dat je dierbaren over je zeggen als ze een speech over je houden – bijvoorbeeld op je zeventigste verjaardag?**
- 2. Wanneer vergeet je te eten, wanneer vergeet je de tijd? Dat zou weleens een van de bezigheden kunnen zijn waarvoor je leeft.**
- 3. Van iets voor een ander doen, word je gelukkig. Hoe zou jij mensen om je heen, je stad of zelfs de hele wereld kunnen helpen?**
- 4. Stel je hebt nog een jaar te leven, wat ga je dan in ieder geval (meer) doen?**
- 5. Waar maakt je hart een sprongetje van? Hoe klein ook, het is een richtingaanwijzer!**

VOELEN DAT JE LEVEN ZIN HEEFT MAAKT DE KANS KLEINER DAT JE ZIEK WORDT

Levens- *winst*

Het gevoel hebben dat je een betekenisvol leven leidt, is een van de voorspellers van een lang, gelukkig en gezond leven. Dat blijkt onder andere uit onderzoek naar de zogenaamde *Blue Zones*, gebieden in de wereld waar mensen bovengemiddeld vaak honderd jaar of ouder worden. Voorbeelden van deze *Blue Zones* zijn bijvoorbeeld Sardinië in Italië en Okinawa in Japan. Het blijkt dat bewoners van deze gebieden niet alleen gezond eten, veel bewegen en genoeg ontspannen, maar ook duidelijk een gevoel van zingeving hebben.

Psychiater Rogier Hoenders heeft zich daarin verdiept. 'Als je een duidelijk omschreven zingeving hebt, en je bent daar actief mee bezig, liefst in groepsverband, dan verlengt dat de verwachte levensduur met vier tot zes jaar,' aldus Hoenders. 'Verbinding met het hogere of verbinding met je diepere zelf maakt de kans op lichamelijke en psychische ziekten een stuk kleiner, en als je ziek wordt herstel je beter. Bovendien daalt de kans op zelfmoord en verslaving. Dat is de eindconclusie van 3500 studies naar het verband tussen zingeving en gezondheid.'

be



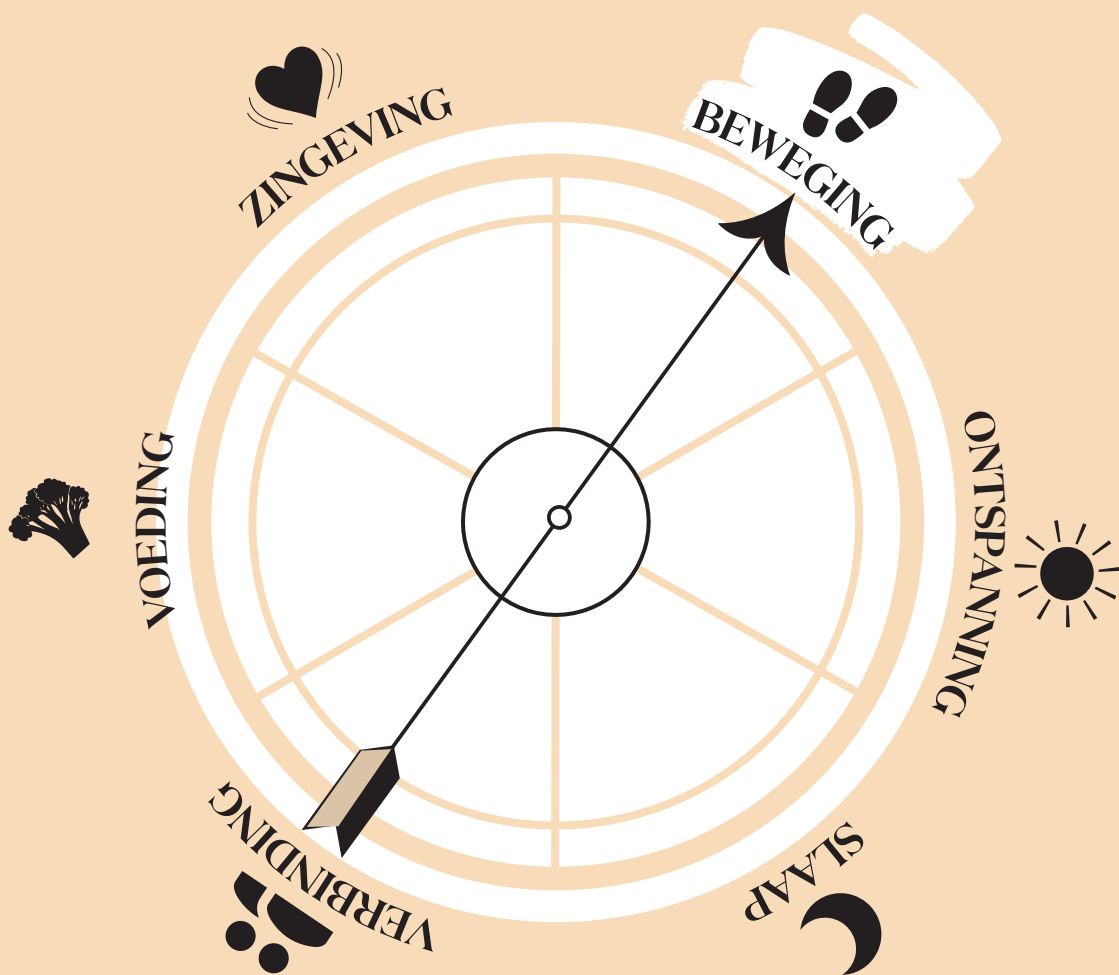
*Als je maar
beweegt*

weging



Wandelen, voetballen, dansen, zwemmen, kitesurfen,
frisbeeën, tuinieren, schoonmaken, traplopen...

Wat zweet op je voorhoofd mag, maar hoeft niet



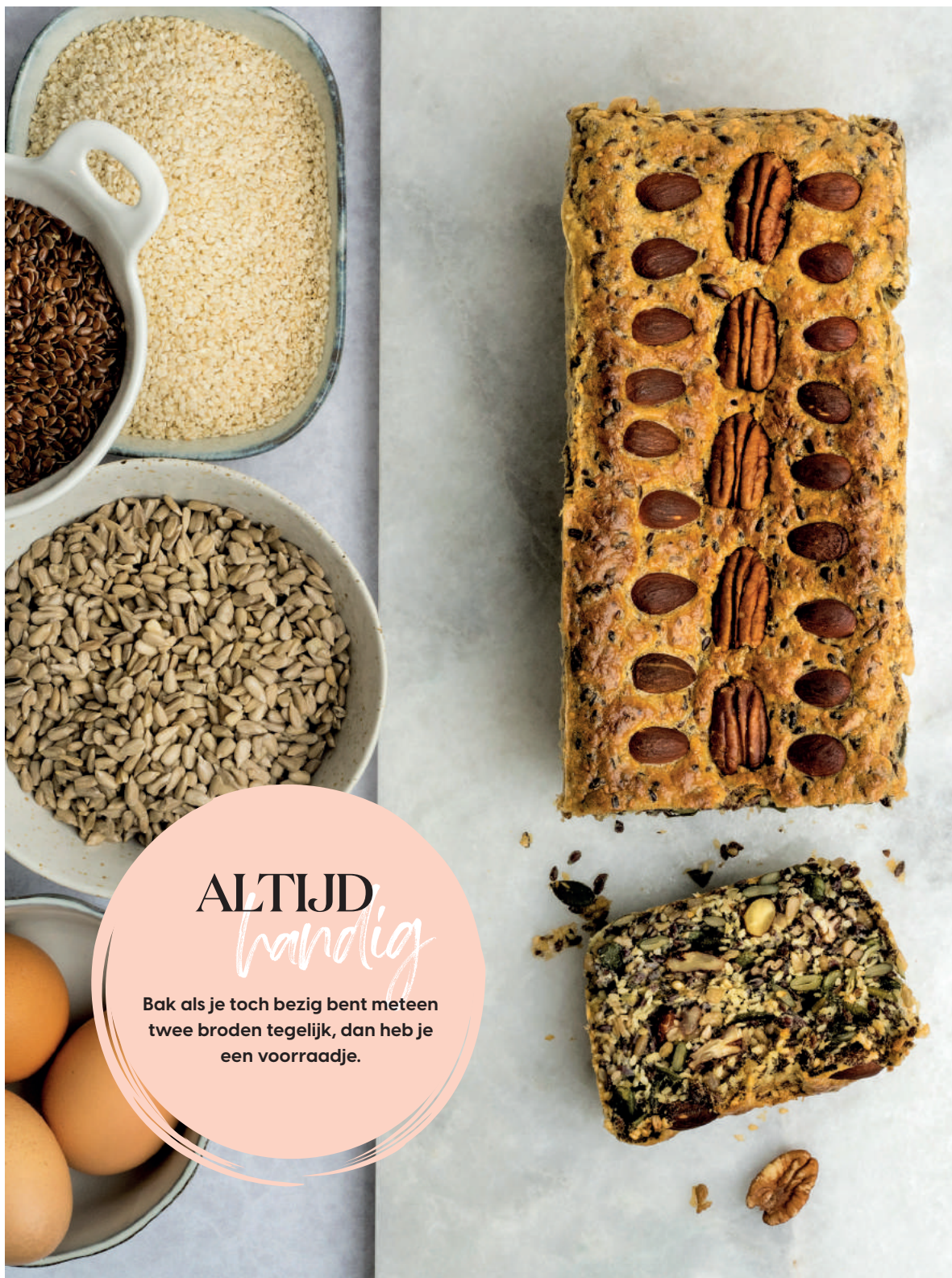
Beweging doet een heleboel goeds voor je lijf, maar óók voor je humeur. Wat kun je er allemaal van verwachten en wanneer beweeg je voldoende?

Steeds meer artsen pleiten voor bewegen op recept. Omdat het in tegenstelling tot medicijnen geen negatieve bijwerkingen kent, mits je het goed doet natuurlijk. Wie overhaast aan een nieuwe sport begint, loopt kans op blessures. Maar laten we er even van uitgaan dat je het rustig opbouwt, bijvoorbeeld dat je begint met dagelijkse wandelingen, vervolgens ook één keer per week gaat zwemmen of dansen en zo vaak mogelijk de trap neemt in plaats van de lift. Dan kan het zomaar gebeuren dat je beter gaat slapen, minder angstig wordt en/of een lagere bloeddruk krijgt. Door meer te bewegen kun je voorkomen dat je aan de slaapmedicatie moet, dat je kalmeringsmiddelen of medicijnen tegen een hoge bloeddruk moet slikken. Bewegen kan dus dezelfde of zelfs een betere werking hebben dan bepaalde medicatie, mede doordat het op verschillende fronten tegelijk verbetering kan laten zien. Dat je met een dagelijks ommetje bijvoorbeeld én beter slaapt én een lagere bloeddruk krijgt.

LOPEN IN PLAATS *van dotteren*

Chirurg Joep Teijink is voorzitter van Chronisch Zorg-Net, een landelijk netwerk voor beweeg- en leefstijl-beïnvloeding bij mensen met etalagebenen en patiënten met hart- en longproblematiek. Etalagebenen is een vaatziekte waarbij de slagaderen in een been of de benen zijn vernauwd. Het kan pijn, kramp of een doof/moe gevoel in je benen geven. Joep Teijink: 'Uit onderzoek blijkt dat speciale looptherapie net zo goed werkt als dotteren. Voeg je daar nog leefstijlaanpassing, gedragsverandering en andere adviezen aan toe, dan wint deze aanpak het zelfs van dotteren.'

Meer informatie over hoe je een therapeut vindt die deze speciale looptherapie geeft, vind je op chronischzorgnet.nl.



ALTIJD
handig

Bak als je toch bezig bent meteen twee broden tegelijk, dan heb je een voorraadje.

ZADEN- PITTENBROOD

met pecannoten
en amandelen

BEREIDINGSTIJD

10 minuten

OVENTIJD

60 minuten

PORTIES

10 (1 brood)

Ook nodig

- weegschaal
- cakevorm (25 cm)
- bakpapier
- handmixer

INGREDIËNTEN

- 125 g lijnzaad
- 150 ml water
- 100 g zonnebloempitten
- 100 g pompoenpitten
- 100 g wit sesamzaad
- 50 g ongebrande pecannoten, grofgehakt
- 50 g ongebrande amandelen
- 3 middelgrote eieren
- 50 g olijfolie, om in te bakken

BEREIDEN

1 Meng het lijnzaad met het water en laat 10 minuten staan. Roer na 5 minuten nog even door.

2 Meng intussen in een kom de zonnebloem- en pompoenpitten, het sesamzaad, de pecannoten en amandelen.

3 Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed de cakevorm met bakpapier.

4 Klop met een handmixer op de hoogste stand de eieren in ongeveer 4 minuten schuimig in een grote kom.

5 Meng de olijfolie met het lijnzaadmengsel en roer dit door de schuimige, geklopte eieren. Voeg het pitten-notenmengsel toe en roer alles voorzichtig tot een egaal, luchtig beslag.

6 Giet het beslag in de cakevorm en bak het brood in 60 minuten in het midden van de oven gaar. Zet de oven de laatste 10 minuten op de grillstand voor een goudbruine bovenkant. Houd het brood goed in de gaten: het kan opeens hard gaan en daardoor aanbranden.

7 Laat het brood eerst afkoelen voordat je het uit de vorm haalt en in plakjes snijdt. Het brood blijft in de koelkast, luchtdicht verpakt, 1 week goed, of bewaar het in de diepvries.



OM MEE TE *nemen*

Deze omeletwrap is de perfecte lunch om mee te nemen naar je werk.

OMELETWRAP

met gerookte zalm en
kruidenricotta

BEREIDINGSTIJD
20 minuten

PORTIES
2

Ook nodig

- rasp
- koekenpan met antiaanbaklaag

INGREDIËNTEN

- olijfolie, om in te bakken
- 100 g jonge bladspinazie
- 4 middelgrote eieren
- 50 ml amandelmelk, ongezoet
- versgemalen zwarte peper
- 3 el ricotta
- 3 takjes verse dille, grofgehakt
- handje verse peterselie, grofgehakt
- sap en geraspte schil van 1 onbespoten citroen
- 1 avocado, ontpit, in dunne plakjes
- ½ komkommer, in dunne plakjes
- 200 g gerookte zalmfilet

BEREIDEN

1 Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag op laag tot middelhoog vuur en laat de spinazie onder af en toe roeren in 4 minuten slinken.

2 Klop intussen de eieren los met de amandelmelk en breng dit op smaak met peper.

3 Doe de helft van de lichtgeslonken spinazie in een kommetje en verdeel de andere helft gelijkmatig over de koekenpan. Sprengel 1 eetlepel olijfolie over de spinazie, schenk de helft van het eimengsel erover en bak de omelet 5 minuten op laag vuur. Keer de omelet halverwege de baktijd om, en herhaal dit voor een tweede omelet.

4 Meng intussen de ricotta met de dille, peterselie, citroenrasp en 1 eetlepel citroensap. Breng de ricotta op smaak met peper.

5 Verdeel de plakjes avocado, plakjes komkommer, zalmfilet en het ricottamengsel over beide omeletten. Rol ze op en snijd ze doormidden.

ZOETE- AARDAPPEL- RONDJES

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

PORTIES

4

Ook nodig

- keukenmachine met hulpstuk om slierten te raspen
- 1-2 koekenpan(nen) met antiaanbaklaag
- keukenpapier

INGREDIËNTEN

- 450 g zoete aardappels
- 1 rode ui, gepeld, fijn gesnipperd
- 1 tl zout
- ½ tl pittige paprikapoeder
- 2 el extra vierge olijfolie, plus extra
- 75 g kikkererwtenmeel
- olijfolie, om in te bakken
- 85 g rucola
- 2 avocado's, gepeld, ontpit, in plakjes
- sap van ½ limoen
- 4 el Griekse yoghurt of kokosyoghurt
- 12 verse muntblaadjes, fijngehakt
- 4 el geroosterde pistachenootjes
- versgemalen zwarte peper

BEREIDEN

1 Schil de zoete aardappels en spoel ze schoon. Doe ze in een keukenmachine met hulpstuk om slierten te raspen. Rasp de aardappels en doe de slierten in een kom.

2 Hussel de ui, het zout, het paprikapoeder en de extra vierge olijfolie door de aardappelrasp en laat de kom 5 minuten staan.

3 Schep dan het kikkererwtenmeel door het aardappelmengsel en meng goed.

4 Laat een koekenpan met antiaanbaklaag (of twee pannen om extra snel te zijn) op laag tot middelhoog vuur heet worden.

5 Vorm tussen je handen een bal van 2 eetlepels van het zoete-aardappelbeslag. Druk de bal plat tot een 1,5 cm dik koekje. Herhaal dit tot het mengsel op is.

6 Verhit een flinke scheut olijfolie in de pan en leg voorzichtig de eerste aardappelkoekjes in de pan (niet te dicht bij elkaar). Bak ze 8 minuten op laag vuur, keer ze om en bak nog 7 minuten aan de andere zijde. Laat ze uitlekken op een vel keukenpapier. Herhaal met de rest van de aardappelkoekjes.

7 Zet intussen alvast de overige ingrediënten klaar, samen met vier borden.

8 Serveer de zoete-aardappelkoekjes met de rucola en avocado. Sprenkel daar wat extra vierge olijfolie en limoensap over. Schep ook twee eetlepels yoghurt op ieder bord, garneer het gerecht met de munt en pistachenootjes, en breng het op smaak met peper.



Welke richting kies je?

Wist je dat mensen die weten waar ze 's morgens voor opstaan langer en gelukkiger leven? Dat je sneller afvalt of vaker gaat sporten als je een hecht netwerk van vrienden en familie hebt? Niet alleen goede **voeding**, maar ook **beweging**, **slaap**, **ontspanning**, **zingeving** en **verbinding** zijn rechtstreeks van invloed op je gezondheid. Huisarts Tamara de Weijer geeft je in dit boek een completere kijk op een gezonde leefstijl.



boordevol praktische tips
inspirerende
ervaringsverhalen
meer dan 30
heerlijke recepten

Wil je fitter zijn? Slanker? Beter slapen? Meer tijd doorbrengen met vrienden en familie? Of het liefst allemaal? Kies je doel en gebruik het Leefstijlkompas van Dokter Tamara om richting te kiezen. Het mooie is dat niet alles in één keer hoeft: je kunt steeds opnieuw de focus verleggen, zodat je het ook daadwerkelijk volhoudt en blijvend lekkerder in je vel komt te zitten.

**KOS
M•S**

NUR 860
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 578859

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL