

INTERNATIONALE BESTSELLER



VOEL JE BETER



IN 5



JE DAGELIJKSE
PLAN VOOR EEN
LEVEN LANG FIT

5-MINUTEN-
TIPS VOOR
VERZORGING VAN
HART, LICHAAM
EN GEEST



DR. RANGAN CHATTERJEE

'Een van de meest invloedrijke artsen van Engeland.' Chris Evans

VOEL
JE BETER
IN 5



DR. RANGAN CHATTERJEE

**VOEL
JE BETER
IN 5**

**JE DAGELIJKSE PLAN
VOOR EEN LEVEN LANG FIT**

**5-MINUTENTIPS VOOR GEWICHTSVERLIES,
BETER SLAPEN EN MEER BEWEGEN**

Vertaald door Marthe Philipse
Met illustraties van Sanny van Loon

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

© 2019 Dr. Rangan Chatterjee

All rights reserved

© 2020 Nederlandse vertaling

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff B.V., Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Oorspronkelijke titel: *Feel better in 5 – Your Daily Plan to Kick-Start Great Health*

Vertaling: Marthe Philipse

Omslagontwerp: bij Barbara

Omslagbeeld en illustraties: © 2020 Sanny van Loon / Shop Around

ISBN 978 90 245 9183 1

NUR 770/860

www.lsamsterdam.nl

www.boekenwereld.com

VOOR MIJN MOEDER,
MET DANK VOOR ALLES





INHOUD

De route naar succes 9

Je leven als medicijn 15 | Verander je route en je verandert je leven 19

We zijn onze gewoontes 22 | Het rimpeleffect 25 | Zes tips voor blijvende verandering 26

Hoe werkt het plan? 38 | Kies je voordelen 40 | Kies je miniroutines 42

Verminder je ... 45 | Verbeter je ... 51

1 GEEST

SCHRIJVEN

65

NATUUR

74

FLOW

84

ADEMHALING

92

VOED JE BREIN

102

2 LICHAAM

KRACHTTRAINING

116

HIIT-TRAINING

134

SPELEN

154

EVENWICHT

166

ONTSPANNEN

188

3 HART

VERBONDENHEID

212

VERGEVING

226

LEREN WAARDEREN

234

Zo simpel als tandenpoetsen 259

Veelgestelde vragen 264 | Verder lezen en leren 266 | Dankwoord 267

Overzicht van miniroutines 268 | Register 269



INLEIDING

DE ROUTE NAAR SUCCES

Het werkte alweer niet, hè? Dat fantastische plan voor een gezonde lifestyle, waar je vol enthousiasme aan was begonnen en dat je dit keer écht zou volhouden. Je had je serieus voorgenomen dat je drie keer per week naar de sportschool zou gaan, gezond zou eten en na al die jaren nu eindelijk die extra kilo's zou kwijtraken.

En je was ook prima van start gegaan. Vol goede moed en optimisme was je begonnen met je nieuwe lifestyle. De eerste twee dagen ging je als een speer. Je was trots op jezelf en was ervan overtuigd dat je het dit keer voorgoed zou volhouden. Maar na een poosje liep het niet meer zo lekker. De glans van het nieuwe ging eraf. De realiteit van het leven is weerbarstig. Je hield het een week of wat vol, misschien zelfs een maand of wat. Maar op een gegeven moment bleek je toch opeens weer terug bij af te zijn. Hoe kon dat nou gebeuren? Je komt tot de teleurstellende conclusie dat je een slappeling bent, dat je gewoon niet genoeg wilskracht hebt, dat het je weer niet gelukt is.

Toch is dat niet de juiste conclusie. Het feit dat dit scenario zo voorspelbaar is, geeft al aan dat het echt niet aan jou ligt als het misgaat. Verreweg de meeste mensen die een dieet of gezondheidsplan proberen, slagen er niet in om hun goede voornemens vol te houden. Als huisarts met een drukke praktijk zie ik dit keer op keer gebeuren: slimme, capabele mensen die ontzettend hun best doen om gezonder te leven en die zich elke keer weer voornemen hun leven te beteren. Ze gaan van start met het nieuwste modedieet en weten zeker dat het hun deze keer wél gaat lukken hun slechte gewoontes te veranderen. En telkens weer zie ik hen een paar maanden later terug in mijn praktijk, teleurgesteld en vol zelfverwijt dat ze weer de mist in gegaan zijn.

Toch hebben deze patiënten zichzelf niets te verwijten. En jij evenmin. De meeste diëten en fitnessprogramma's draaien nu eenmaal om de veelvoorkomende, maar foute aanname dat je met voldoende wilskracht en motivatie je leven totaal en voorgoed kunt omgooien. Als je maar wilt en een actief besluit neemt, zou je een ander mens kunnen worden, zeggen ze – dan verander je vanzelf in die nieuwe, energieke, gezonde, stralende, perfecte versie van jezelf. Maar voor veel mensen werkt het zo niet.

De meeste mensen die gezond en fit proberen te worden door te vertrouwen op hun wilskracht, zullen jammerlijk falen. En dat ligt niet aan henzelf, maar aan de benadering. Jazeker, je hebt wilskracht en motivatie nodig om van start te gaan, maar op de lange termijn kom je er daarmee niet. Het bewijs? Miljoenen mensen wereldwijd hebben het op deze manier geprobeerd, keer op keer, vastbesloten er een succes van te maken, maar elke keer weer bleek hun inspanning aan het einde van de rit tevergeefs.

Klinkt dit bekend? Wanhoop niet, je hebt nu een plan in handen dat écht werkt. Een plan waarmee je je al binnen een paar dagen een stuk beter voelt en waardoor je je leven duidelijk en blijvend verandert. Mijn plan is makkelijk te volgen en makkelijk vol te houden, en vraagt maar een klein beetje wilskracht.

Voel je beter in 5 is een programma dat ik met succes heb ingezet bij de behandeling van mijn patiënten. Mensen met een druk leven, net als jij. Het werkt goed, omdat het is gebaseerd op de nieuwste ontdekkingen op het gebied van gedragsverandering, maar ook omdat het inspeelt op verandering van onze lifestyle – de voornaamste factor bij de meeste gezondheidsklachten in de westerse wereld.

Het is een baanbrekend plan, omdat je er succes mee kunt bereiken zonder dat je eerst van de ene op de andere dag een perfect persoon wordt. Ik vraag maar 5 minuten van je tijd, drie keer per dag, vijf dagen per week.

5

MINUTEN TIJD



3

KEER PER DAG



MIJN PLAN IS
MAKKELIJK TE VOLGEN EN
MAKKELIJK VOL TE HOUDEN,
EN VRAAGT MAAR EEN
KLEIN BEETJE WILSKRACHT



JE LEVEN ALS MEDICIJN

Blader nog even niet door naar de details van de **Voel je beter in 5**-methode; laten we eerst even bekijken waarom dit plan zo effectief is. Het is gebaseerd op het simpele feit dat onze dagelijkse lifestylekeuzes sterk bepalend zijn voor onze gezondheid op lange termijn. Als we steeds goede keuzes maken, komt dat onze gezondheid ten goede. En als we te vaak slechte keuzes maken, gaat onze gezondheid achteruit en worden we ziek. Het klinkt misschien als een open deur, maar gek genoeg werkt de medische wereld niet vanuit dit principe.

Stel, je hebt hoofdpijn en gaat naar de dokter. Je dokter luistert naar je beschrijving van de symptomen en stelt een diagnose op basis van wat je vertelt. De diagnose is bijvoorbeeld dat je spanningshoofdpijn of migraine hebt. Je dokter zal je waarschijnlijk pillen voorschrijven, want dat is de procedure die je leert tijdens de artsenopleiding. Dat was ook zo tijdens mijn opleiding aan een van de beste Britse medische instituten.

Op zich is er natuurlijk niks mis met een pil tegen pijnproblemen. Maar ik ben van mening dat het veel beter is om de oorzaak van het probleem te achterhalen: waarom heb je hoofdpijn? Misschien drink je niet genoeg water, heb je te veel stress, een voedselintolerantie of spierpijn in je nek, tuur je te lang naar je beeldscherm of slaap je niet genoeg. Op korte termijn kan een pil je helpen. Maar voor de lange termijn is het raadzaam om te proberen de oorzaak van je klachten te achterhalen.

Dit is de benadering die ik heb gekozen in **Voel je beter in 5**. Het uitgangspunt is dat onze lifestyle vaak sterk bepalend is voor een goede of slechte gezondheid. Zo'n 80 procent van de problemen die ik tegenkom in mijn artspraktijk heeft niets te maken met een mankement in ons gestel en kan niet gewoon even verholpen worden. De meeste klachten die mijn patiënten hebben, zijn vooral een signaal dat er iets mis is met hun dagelijkse lifestylekeuzes. En dan heb ik het niet alleen over kwalen als diabetes type 2 en overgewicht, die ook in de medische wereld met een verkeerde lifestyle in verband worden gebracht. Onze moderne manier van leven is van invloed op allerlei problemen, zoals darmklachten, stemmingsstoornissen, slapeloosheid, een laag libido, slechte concentratie, hormonale klachten en hoge bloeddruk.

Die problemen kunnen te maken hebben met ongezonde voedselkeuzes of met stress. Iemand kan ook te weinig liefdevolle relaties of zinvolle vriendschappen hebben. Ook kunnen piekeren/piekergedachten, depressieve gevoelens, te weinig beweging en een ongezond slaappatroon van invloed zijn. Vaak zijn er meerdere factoren in het spel en bijna altijd blijkt dat een kleine lifestyleverandering de levenskwaliteit van mijn patiënten sterker verbetert dan een potje pillen.

Dit simpele idee ligt ten grondslag aan de **Voel je beter in 5**-methode. Ik vraag je maar drie keer per dag een eenvoudige miniroutine in te lassen, vijf dagen per week. Elke miniroutine neemt hooguit 5 minuten in beslag. Dat is kort genoeg om in een drukke dag in te passen, maar lang genoeg om er echt profijt van te hebben.

Elke miniroutine focust op een aspect van je gezondheid: je geest, lichaam of hart. De meeste mensen focussen op een van die drie gebieden, maar daardoor wordt hun probleem slechts beperkt aangepakt. Stel bijvoorbeeld dat je probeert te minderen met suiker of alcohol. In het begin ben je heel gemotiveerd en kun je je beheersen, maar na een week of twee merk je dat je terugglijdt. De reden waarom je in de eerste plaats steeds naar suiker en alcohol grijpt (bijvoorbeeld vanwege stress) heb je namelijk níét aangepakt. Zolang die stress niet wordt aangepakt, zal het je nooit echt lukken je gedrag te veranderen. Daarom richt ik me met de **Voel je beter in 5**-methode op alle aspecten van je gezondheid.

Met drie korte miniroutines per dag zul je je al snel gelukkiger, rustiger en energiever voelen. Je wordt ook lichamelijker gezonder, en als je overgewicht hebt, zul je dat geleidelijk kwijtraken.

ÉÉN MINIROUTINE VERMINDERT
PIEKEREN EN STRESS IN JE **GEEST**.

MET ÉÉN MINIROUTINE ZET JE
JE **LICHAAM** WEER IN BEWEGING.

ÉÉN MINIROUTINE VOEDT JE
HART DOOR JE VRIENDSCHAPPEN
EN RELATIES TE VERBETEREN.



Dit is een overkoepelende benadering voor je hele gestel:
je geest, lichaam en hart.

