

# **INA'S POWERPLAN**

INA KOOLHAAS REVERS

A large, light teal brushstroke graphic that serves as a background for the main title text.

# **INA'S POWERPLAN**

**Alles over hoe je langer, gezonder  
en gelukkiger kunt leven**

*Met Andrea Steinmetz*

2024 Prometheus Amsterdam

Dit boek is zo zorgvuldig mogelijk samengesteld. De inhoud is niet bedoeld om professioneel medisch advies bij klachten of ter voorkoming daarvan te vervangen. De uitgever noch de auteurs aanvaarden enige aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit de verstrekte informatie.

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Postbus 1662, 1000 BR Amsterdam.

© 2024 Ina Koolhaas Revers en Andrea Steinmetz

Omslagontwerp Prometheus

Fotografie Iris Ooms

Visagie Nataly Vasilchenko en Bianca Fabrie

Illustraties binnenwerk Marion Vrijburg

Lithografie afbeeldingen BFC, Bert van der Horst, Amersfoort

Zetwerk Mat-Zet bv

[www.uitgeverijprometheus.nl](http://www.uitgeverijprometheus.nl)

ISBN 978 90 446 5625 1

# Inhoud

**Inleiding** 7  
**Mijn verhaal** 13  
**Interview met coach Jinga** 36

**Bewegen: je lijf, je leven** 41

- Fit zijn, óók voor je partner, familie en vrienden 42
- Bewegen, is dat nou echt zo geweldig? 45
- Interview met prof. dr. Luc van Loon 62
- Verstand op nul en gewoon doen 69
- O, al die smoesjes en fabeltjes! 77

**Voeding: je brandstof** 81

- Gezond eten, elke dag broccoli zeker... 82
- Interview met cardioloog Annemieke Jansen 98
- Moet ik nu aan de pillen? 104

**Kwaliteit van leven: maak er wat van!** 117

- Ik wil niet dement worden. Nee, dat wil niemand! 118
- Laat de tijd niet door je vingers glippen 128
- Over slapen, vermoeidheid, rust en herstel 132
- Wat we kunnen leren van de Blauwe Zones 144
- Interview met seksuoloog Ingrid van Kempen 150
- Ook als je ouder wordt, is uiterlijk belangrijk 156
- Je omgeving beïnvloedt je humeur 164
- Interview met opruimnanny Sylvia Aué 172

**Nawoord. Van kwetsbaar naar weerbaar** 179

**De 4-weekse kickstart** 185  
**7x ontbijt, lunch, avondeten en 15 tussendoortjes** 245

**Woord van dank** 279  
**Bronnen** 281



# Inleiding

Je kent het gevoel vast wel. Je wordt 's morgens wakker en denkt: vandaag ga ik beginnen! Met diëten, sporten, Spaans leren, de plinten soppen, de schuur verven. Ja, vandaag gaat het écht gebeuren. En dan belt er een goede vriend of vriendin, plast intussen de hond op het kleed, en voor je het weet ben je een uur verder en besluit je dat morgen een betere dag is om jouw grote project aan te pakken.

Ik heb het allemaal meegemaakt. Het uitstelgedrag, de smoesjes, de luiheid. Je denkt dat het gaat om wilskracht, en dat je daarvan te weinig hebt. Ik kan uit eigen ervaring zeggen dat het daar niets mee te maken heeft. **Het gaat om het ontwikkelen van gewoontes, net als tandenpoetsen een gewoonte is.** In plaats van elke dag te bedenken of ik ga trainen, en zo ja, hoe laat, heb ik er een gewoonte van gemaakt.

Veel werkenden om me heen klagen dat ze geen tijd hebben om te sporten. Dat begrijp ik. Maar hé, het gaat wel over je geestelijke en lichamelijke gezondheid! Het gaat om de vraag of je zo lang mogelijk sterk en zelfstandig blijft, of dat je een grotere kans hebt om hulpbehoevend en afhankelijk te worden van andere mensen. Dat zijn belangrijke kwesties.

Wat ook een belangrijke kwestie is, is dat verwacht wordt dat tussen 2020 en 2030 wereldwijd **500 miljoen mensen hartaandoeningen, diabetes of andere ziektes krijgen, alléén doordat ze op de meeste dagen van de week niet minimaal een halfuur per dag flink bewegen.** En wist je dat je je kans

op het krijgen van alzheimer met zo'n 45 procent kunt verminderen door te gaan bewegen? Persoonlijk sloeg ik steil achterover van verbazing toen ik deze getallen las.

Reuze interessant hoor, maar gezonder gaan leven heeft toch helemaal geen zin meer als je al wat ouder bent? Jawel, dat heeft zeker zin! **Op elke leeftijd kun je het roer omgooien en beginnen met een gezonde leefstijl. Met resultaat, zul je in dit boek lezen.** Ik ben dol op interessante weetjes, dat zul je de komende bladzijden wel merken. Een van mijn favorieten is een onderzoek dat begin deze eeuw werd gedaan onder een groepje hoogbejaarde, uiterst zwakke bewoners van een verzorgingshuis in Florida. Ze zaten dagelijks met gebogen ruggen aan tafel of in een rolstoel, of lagen op bed. Deze mensen gingen twee keer per week onder begeleiding korte trainingen doen op sportschoolmachines. De resultaten waren geweldig. Hun lichaamsamenstelling, spierkracht en flexibiliteit waren enorm verbeterd. Sommigen zeiden hun rolstoel vaarwel. De deelnemers meldden minder pijn, voelden zich geestelijk beter en vonden de sessies leuk. Een van hen verbeterde zo sterk dat ze het verzorgingshuis verliet.

Een gezonde leefstijl is natuurlijk geen garantie op een lang, gezond en gelukkig leven. Zoals kettingroken en dagelijks twee flessen wodka achteroverslaan ook niet áltijd leiden naar een naargeestig kamertje in Huize Zonnewende. **Maar als je dit boek leest, zul je verstedd staan van hoeveel je zelf kunt doen om gezond te blijven en je prettig te blijven voelen.** Je zult lezen dat wetenschappers in de hele wereld bezig zijn met zoeken naar hoe je verouderingsziektes, zoals dementie, kunt tegengaan. Ze hebben nog geen wonderpil gevonden, maar ze hebben wel een fantastische manier ontdekt om de kans dat je zulke aandoeningen krijgt flink te verkleinen, zónder medicijnen: een gezonde leefstijl. Dat wil zeggen lichamelijk, geestelijk en sociaal.

**Ik hoop dat Ina's Powerplan ervoor zorgt dat je je bewust wordt van de kracht die je in je hebt.** Fysieke én mentale kracht. Het zit bomvol praktische handvatten en motiverende informatie om te beginnen met gezond leven en daarmee door te gaan. Niemand hoeft van mij te gaan powerliften, zoals ik doe. Maar sporten heeft me vaak door moeilijke momenten heen geholpen en heeft me dus weerbaar gemaakt.

Mijn leven kende naast geweldige momenten ook diepe dalen. Maar ik ben altijd opgestaan en doorgedaan – ook toen mijn man overleed, ook toen mijn zoon ziek werd en overleed. In 2021 kreeg ik darmkanker. Doordat ik een uitstekende behandeling kreeg en een portie geluk had, kwam ik erdoorheen. Mijn goede conditie zorgde ervoor dat ik daarna vrijwel meteen mijn leven weer kon oppakken. Sporten heeft er ook voor gezorgd dat ik allerlei avonturen meemaakte en nieuwe mensen leerde kennen, en ook dat is belangrijk. **Bovendien ben ik op mijn 77ste fitter dan ooit.**

*Ina's Powerplan* is een boek voor lezers, krentenvissers en doeners. De lezers kunnen het van a tot z lezen en weten dan heel wat over gezond ouder worden. De krentenvissers halen de krenten uit de pap: de bulletpoints, lijstjes, tips en kaders. En de doeners beginnen meteen met het tweede deel, waar je de work-outs en recepten vindt. Ik vind het allemaal best, áls je maar begint met je gezonde leven!

**Ik hoop met heel mijn hart dat dit boek je amuseert, inspireert en motiveert om ook iets geweldigs te maken van de tweede helft van je leven!**

*Ina Koolhaas Revers*



## WAT IS POWERLIFTEN?

Powerliften bestaat uit drie onderdelen:

- Met een barbell (stang met gewichten) op je schouders diepe kniebuigingen maken (squats)



- Een barbell omhoogduwen terwijl je op een bank ligt (benchpress)

- Een barbell van de vloer optillen (deadlift)



## WAT IS CROSSFIT?

- Crossfit is een zeer intensieve combinatie van cardio, gymnastiek, gewichtheffen en powerliften.





# Mijn verhaal

*Sores horen bij het leven.  
Als je fit bent en beweegt  
kun je daar beter  
mee omgaan.*

Het is de ochtend van het wereldkampioenschap powerlifting 2018 in Calgary, een stad die ik hiervoor alleen kende van schaatswedstrijden op tv. De grote dag is aangebroken: de wedstrijd begint over een paar uur...

Ik heb geen idee wat me te wachten staat. Ik ben 71 en voel me absoluut geen topsporter, het lijkt allemaal een bizar avontuur. Coach Jinga en ik delen een kamer. Dat ze met mijn gesnurk een oog dicht zou kunnen doen, kan ik me niet voorstellen. Later hoor ik dat ze inderdaad de hele nacht heeft wakker gelegen.

We kwamen hier vier dagen geleden aan om aan de omgeving te wennen en ons te kunnen voorbereiden. De ruimte waar het wk wordt gehouden, een soort grote gymzaal, hebben we al verkend. Er waren toen mensen met de opbouw bezig, dus we moeten maar afwachten hoe het er vandaag uitziet. We vonden een restaurant met gezond en lekker eten, dus dat is de

afgelopen dagen onze pleisterplaats geworden. Een sportschool waar we kunnen oefenen is ook in de buurt.

Powerlifting gaat in gewichtsklassen en in leeftijdsgroepen. Ik mag bij de officiële weging, die later op de dag plaatsvindt, maximaal 63 kilo wegen. Het gewicht luistert heel nauw, want als je te zwaar bent, kom je in een andere groep terecht met concurrenten die sterker zijn. Jinga heeft mij 's morgens vroeg in een bad met warm water en magnesiumpoeder laten zitten. Mocht ik te veel wegen, dan gaan de laatste onsjes er volgens haar op die manier af, want magnesium schijnt vocht aan je lijf te onttrekken. In het warme water heb ik geprobeerd me mentaal voor te bereiden.

Het moment van weging komt eraan. We vertrekken naar de wedstrijdzaal. De dames staan in een lange rij. Jinga en ik speuren naar mijn Amerikaanse tegenstandster, die twee jaar ouder is dan ik. We vinden haar, maar aan haar uiterlijk kan ik niets aflezen. De weging is een hele happening. Een voor een ga je een kamer binnen. Je trekt je kleren uit en wordt gewogen. Sommigen houden hun ondergoed aan. Ik niet, ik trek alles uit. Geen onnodige gram erbij, al is het maar van een slipje. De weegschaal geeft 60 kilo aan, een hele opluchting.

Na 18.00 uur de vorige avond heb ik niks meer gegeten of gedronken. Maar nu gaan de bakken met pasta en toebehoren open en móet ik iets naar binnen werken. Ik heb eigenlijk geen trek, maar je moet eten om energie en kracht te hebben en om te kunnen presteren. Dus maar doorzetten. Daarna volgt de opwarming, want je spieren moeten optimaal warm zijn, anders krijg je blessures. We zoeken de ruimte achter de podia op waar de wedstrijden zullen plaatsvinden. Daar staan ook grote tv-schermen waarop je de verrichtingen van anderen kunt zien en waarop getoond wordt wanneer je aan de beurt bent. We zetten onze powerliftapparatuur op.

*Gaat mijn  
concurrent over  
mij heen?  
Gaat ze zwaarder  
liften?*

plaatsvinden. Daar staan ook grote tv-schermen waarop je de verrichtingen van anderen kunt zien en waarop getoond wordt wanneer je aan de beurt bent. We zetten onze powerliftapparatuur op.

Net als we willen starten met het opwarmen, komt de entourage van mijn Amerikaanse tegenstander op ons af: een grote groep, bestaande uit officials, een paar zwaargebouwde

mannen, coaches denk ik, en nog meer van dat soort figuren. Ze stralen dominantie, autoriteit en onaangenaamheid uit en proberen me opzij te duwen om ruimte voor hun kandidaat te claimen. Jinga zegt: 'Je tegenstandster zit daar in de hoek en doet of ze van niks weet, het intimideren is begonnen.' Mijn coach heeft jaren in de vs gebasketball, dus weet hoe het er daar in de topsport aan toe gaat: alles om te winnen. Jinga stevent op de mannen af en zegt: 'Hoho, neenee, zo gaat dat niet. We kunnen toch samen opwarmen?' En dat met haar allercharmantste glimlach. Mijn mond valt open van verbazing, zo ad rem en doeltreffend als ze dat aanpakt. De Amerikaanse ploeg is groot en overweldigend en wij zijn maar met zijn tweeën. Maar ze binden in en geven ons de ruimte die we nodig hebben om op te warmen.

Dan moet ik op voor de eerste lift. Ik ben gespannen, maar geniet er ook van. Er zitten twee Nederlanders in de zaal, die de longen uit hun lijf schreeuwen voor mij. Nu moet ik het doen. Voor ik het in de gaten heb, sta ik op het podium met twee grote kerels aan weerszijden naast me en een achter me. Ze moeten ingrijpen als het verkeerd gaat en ik de stang met gewichten laat vallen. Dit onderdeel en de benchpress verlopen goed. Dan komt de deadlift, mijn favoriet. De speaker die de boel aan elkaar praat en die ik nog ken van het nationaal kampioenschap in Nederland roept: 'Ze pakt hem op alsof het een baby is!' Hij bedoelt de stang. Dat klopt, 130 kilo heeft later nooit meer zo gemakkelijk en licht gevoeld als toen.

We wachten. Gaat mijn concurrent over mij heen? Gaat ze zwaarder liften? En dan... de uitslag. De Amerikaanse redt het net niet! Het is gelukt!!! Ik ben wereldkampioen powerliften 2018 in de 70-pluscategorie tot 63 kilo. Jinga en ik omhelzen elkaar en zijn door het dolle. Al onze inspanningen, de voorrondes, de reis, het was het allemaal waard. De appjes en telefoontjes stromen binnen. Ik krijg een gouden medaille omgehangen. We hebben geen vlag en niet de juiste kampioenskleren bij ons, zoals de Amerikanen, maar who cares?



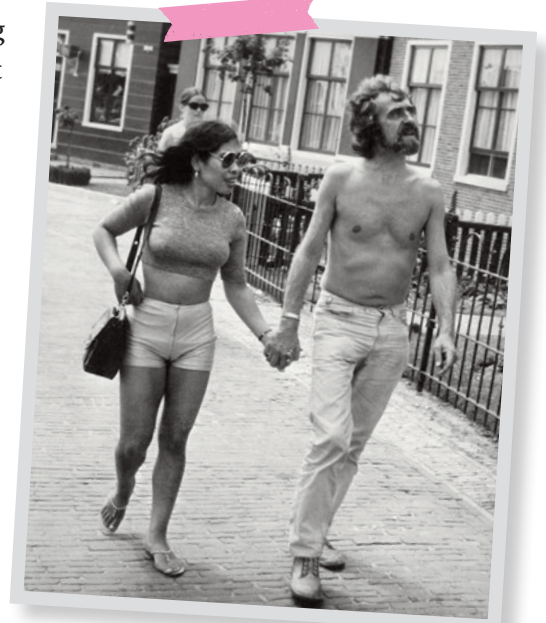
*Wereldkampioenschap  
powerliften 2018 in Calgary*

## Kind van de jaren zestig en zeventig

Hoe ben ik hier in godsnaam terechtgekomen? Ik ben in de jaren zestig en zeventig volwassen geworden in de hippe en kunstzinnige scene, waar je nou niet bepaald punten scoorde met topsport beoefenen. Hoewel ik een gedegen opleiding had afgerond (eerst de secretaresseopleiding bij Schoevers en daarna de Sociale Academie) en altijd keurige banen had, was de sfeer waarin ik me privé begaf wild en bohemienachtig. Onvergetelijk waren de typische jarenzeventigfeesten in ons huis aan de Amsterdamse Nieuwe Herengracht, waar je gewoon naar binnen liep, al was het drie uur 's nachts. Iedereen kwam er: jong, oud, Surinamers, Nederlanders, alle rangen en standen en alle politieke gezindten. In dat gezellige huisje stonden zo'n vijftig à zestig man verspreid over de kamertjes. Het grote bed diende als bank.

In die omgeving kwam ik terecht door mijn man Hans Koolhaas Revers, die ik op mijn 23ste had leren kennen. Hij was (levens)kunstenaar en flamencodanser. Hij had heel veel gedaan. Opgeleid als telegrafist op de Zeevaartschool in de Tweede Wereldoorlog. Straatzanger geweest, fotograaf en nog veel meer. Wij zijn aan elkaar geplakt door vrienden, die zeiden dat ze een man kenden die ik misschien wel leuk zou vinden. 24 jaar ouder, ja, dat wel. Ik vond hem leuk en uniek.

Ik kom uit een conservatief en keurig gezin uit Loosdrecht, maar wist al op jonge leeftijd dat Amsterdam anders was en dat ik dáárnaartoe wilde. Dus dat deed ik. De vrije en kunstzinnige sfeer waarin Hans zich bewoog, paste me als een handschoen. Er ging een wereld voor me open, geweldig vond ik het. We trouwden in 1975, mijn bruidskleding bestond uit een Afghaanse hippiejurk. Mijn oranje



*Met Hans Koolhaas Revers in de buurt van de Zaanse Schans, ca. 1970*

bruidsboeket werd op het laatste moment door een vriendin gekocht op de bloemenmarkt op het Singel. Met een heel stel vrienden liepen we naar het toenmalige stadhuis. Na de huwelijksplechtigheid was er een enorme happening met een flamencodansgroep met veel olé's en het klapperen van castagnetten. 's Avonds gaven we een groot feest in de Populier op de Nieuwe Herengracht, naast het Vrouwenhuis. De geluidsinstallatie viel uit, maar dat mocht de pret niet drukken. Dat we de stokbroden vergeten waren, bleek op het eind van de avond. Zaten we daar thuis met zestig stuks.

*Onze bruiloft was een grote happening met een flamencogroep en veel olé's*

Onze zoons Raoul en Blaise werden in respectievelijk 1978 en 1983 geboren. Hans was inmiddels huisman geworden en zorgde met veel plezier voor de jongens. Hij bracht ze naar school en naar sport, muziekles en dergelijke. Hij was de meeste tijd bij ze. Dagelijks ging hij met de kids naar Artis, dat was de enige plaats in de buurt waar de kinderen in de speeltuin drollenvrij konden spelen omdat er geen honden mochten komen. Ook nam hij ze soms mee op kroegbezoek.



*Hans met Raoul en Blaise in 1988*



*Raoul en Blaise, 10 en 5 jaar oud, 1988*