

PLAN JE FIT

PLAN JE FIT

STEFAN VAN ROOIJEN
HUISARTS

#planjefit

Copyright © 2023 Stefan van Rooijen

Auteur: Dr. Stefan van Rooijen

Medeauteurs: Katinka Schippers, Iris de Vries, Ingrid Steenhuis,
Iris Groenberg, Merijn van de Laar, Ninette van Hasselt en

Trudy van den Boom

Uitgave: S2uitgevers

Redactie: Haags Bureau | Boekenmakers

Eindredactie: Willemijn Visser

Correctie: Marcella Rijntjes

Omslag en binnenwerk: Haags Bureau | Boekenmakers

Fotografie omslag: Manola van Leeuwe

Divers beeld: Manola van Leeuwe, Shutterstock

Druk: Tipoprint

www.planjefit.nl

www.fit4life.club

De auteur heeft zijn uiterste best gedaan bij alle illustraties bronnen te vermelden.

Mogelijk is dat niet bij alle illustraties gelukt. Rechthebbenden kunnen zich bij de auteur melden.

ISBN 978-90-830993-3-0

NUR 863

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geluidsdragers, luisterboeken, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor Elin, Emme & Nico

Op een lang, gezond en gelukkig leven

INHOUD



WARMING-UP

| | |
|--|-----------|
| VOORWOORD DR. STEFAN | 13 |
| HOE FIT WIL JE ZIJN? | 19 |
| Ontdek wat gezondheid voor jou betekent | 20 |
| GEZONDHEIDSCHECK | 25 |
| Fit4Life-paspoort..... | 26 |
| FIT4LIFE-PASPOORT | 26 |
| JOUW GEZONDE DOELLEN EN PLANNING | 31 |
| FITLEVELS - VOOR WELK LEVEL GA JIJ? | 34 |

WORK-OUT

| | |
|---|-----------|
| WEEKPLANNERS | 38 |
| Tips van Fit4Life-coach Katinka | 38 |
| DE MAAND VAN... GEZONDHEID | 43 |
| Checkbox Gezondheid | 46 |
| Challenges: Daag jezelf uit!..... | 48 |
| Voorbeeld weekplanner Gezondheid..... | 50 |
| Vijf vragen aan de expert drs. Iris de Vries | 52 |
| Extra tips van coach Katinka | 55 |
| Terugblik op de maand van Gezondheid..... | 59 |
| DE MAAND VAN... VOEDING | 61 |
| Intro | 61 |
| Checkbox Voeding..... | 64 |
| Meten is weten..... | 66 |
| Challenges: Daag jezelf uit!..... | 70 |
| Voorbeeld weekplanner Voeding..... | 74 |
| Hoe komt het dat je dik wordt van alcohol? | 77 |
| Afvaltips..... | 78 |
| Feitjes over suiker..... | 79 |
| Negen vragen aan de expert dr. ir. Iris Groenenberg | 80 |
| Voor 6 dagen recepten ontbijt en avondeten | 85 |
| Terugblik op de maand van Voeding..... | 111 |

| | |
|---|------------|
| DE MAAND VAN... GEDRAG | 113 |
| Checkbox Gedrag..... | 116 |
| De fasen van gedragsverandering..... | 118 |
| Challenges: Daag jezelf uit!..... | 120 |
| Voorbeeld weekplanner Gedrag..... | 122 |
| Acht vragen aan de expert prof. Ingrid Steenhuis | 124 |
| Terugblik op de maand van Gedrag..... | 129 |
| | |
| DE MAAND VAN... BEWEGING | 131 |
| Checkbox Beweging..... | 134 |
| De voordelen van bewegen op een rijtje | 137 |
| Challenges: Daag jezelf uit!..... | 138 |
| De beweegrichtlijn..... | 140 |
| Voorbeeld weekplanner Beweging..... | 142 |
| Tips Intensief bewegen | 144 |
| Tien vragen aan de expert Trudy van den Boom | 146 |
| Terugblik op de maand van Beweging..... | 151 |
| | |
| DE MAAND VAN... MIDDELINGEBRUIK | 153 |
| Checkbox Middelengebruik..... | 156 |
| Challenges: Daag jezelf uit!..... | 158 |
| Voorbeeld weekplanner Middelengebruik..... | 160 |
| Zeven vragen aan de expert drs. Ninette van Hasselt | 162 |
| Terugblik op de maand van Middelengebruik | 167 |
| | |
| DE MAAND VAN... MENTAAL WELZIJN | 169 |
| Checkbox Mentaal Welzijn | 172 |
| Challenges: Daag jezelf uit!..... | 174 |
| Hoe hoog laat jij je temperatuur oplopen?..... | 177 |
| Voorbeeld weekplanner Mentaal welzijn | 178 |
| Tips van dokter Stefan..... | 180 |
| Zeven vragen aan de expert dr. Merijn van de Laar | 182 |
| Terugblik op de maand van Mentaal welzijn | 189 |

COOLINGDOWN

CHECK JE RESULTAAT **193**

Fit4Life-paspoort..... 194

**MAAK JE EIGEN TERUGVAL- EN ACTIEPLAN IN VIER
STAPPEN**..... **198**



WARMING-UP

Gefeliciteerd! Wat goed dat je inziet dat je aan je gezondheid moet blijven werken om je fit te voelen.

Deze planner gaat je helpen om stap voor stap nieuwe, gezonde gewoontes aan te leren. In deze warming-up leer je wat gezondheid voor jou betekent, helpen we je bepalen voor welk fitlevel jij kunt gaan, laten we je gezonde doelen stellen en geven je inzicht in hoe het met jouw fitheid is gesteld.



VOORWOORD DR. STEFAN

VAN ZIEKTE NAAR GEZONDHEID

Het lijkt zo logisch. Om je goed te voelen, ziekte te voorkomen en eventuele klachten te verminderen is het van belang om jezelf een gezonde leefstijl aan te meten. Maar waarom wil het dan niet lukken met die goede voornemens?

Gezonde keuzes maken is niet altijd even makkelijk in onze drukke levens met volle (werk)dagen waarin je alles geeft. Je energie lijkt verdwenen wanneer je 's avonds thuiskomt. Je ploft neer op de bank, het snijden van wortelen, tomaat en champignons kan je gestolen worden. Je swipt wat en korte tijd later belt de pizzabezorger bij je aan. Tegen de tijd dat de kartonnen doos leeg is, val je in slaap, halverwege die leuke serie op Netflix. Mogelijk bekruipt je in het weekend weleens een schuldgevoel. Je raapt wat energie bij elkaar om op zondagmorgen een rondje hard te lopen. Heerlijk, denk je achteraf, dat moet ik vaker doen. En dan begint de werkweek weer...

WAT IS JOUW URGENTIE?

Was gezonder leven maar een kwestie van een knop omzetten. Wat zou het handig zijn als er een pil bestond die je zou behoeden voor slechte invloeden van buitenaf of verkeerde keuzes. In werkelijkheid zijn er maar weinig situaties waarin mensen de urgentie voelen om hun roer echt om te gooien. Soms geeft het krijgen van een ernstige ziekte of aandoening zo'n urgentie. Na het horen van de diagnose staat je wereld op zijn kop, en voel je echt de druk om zelf iets aan je situatie te doen. Maar wat doe je bijvoorbeeld als je een te hoge bloeddruk hebt? Of je aderen vanbinnen dichtslibben door roken of een te hoog cholesterol? Daar voel je jarenlang niets van. En dan ineens krijg je last van je hart. Of een longziekte zoals COPD waardoor de minste inspanning je al te veel is. Het aantal jaren dat je in goede gezondheid leeft gaat omlaag en de leeftijd die je maximaal zou kunnen bereiken ook. Waarom laten we dit gebeuren?

'Mensen overlijden tegenwoordig steeds vaker aan de gevolgen van aandoeningen die ze zichzelf hebben bezorgd.'

LUILEKKERLAND

Waarom is veranderen dan toch zo moeilijk? We zijn anno 2023 in 'luilekkerland' aangekomen. De wereld waarin het ongezonde voor het grijpen ligt. Waarin we door onze kantoorbaan van 9 tot 5 achter ons bureau zitten. Waar 79 procent van het aanbod in de supermarkten ultra-bewerkt en ongezond is. Een plek vol roltrappen, liften, elektrische steps en scooterboys en -girls die jou een kant-en-klaarmaaltijd komen brengen. Het is de tijd waarin regelmatig bewegen en sporten een 'moetje' is geworden, in plaats van een logisch onderdeel van ons leefpatroon. Waarin de dieet- en fitnessshypes niet alleen een schoonheidsideaal, maar ook een verdienmodel zijn geworden. We weten niet meer wat gezondheid is. Onze leefomgeving is zo ongezond dat we die als normaal beschouwen, we weten vaak niet beter.

'Fitheid is geen doel op zich, maar een hulpmiddel om grotere doelen te bereiken.'

EIGEN SCHULD, DIKKE BULT?

Is het dus een kwestie van eigen schuld, dikke bult? Nee, dat niet. Maar wat ons wél aan te rekenen valt, is hoe we tegen ziekte en gezondheid aan zijn gaan kijken. We zijn altijd op zoek naar een quick fix, een shortcut. In een 24 uursmaatschappij waarin alles op ieder moment op afroep te bestellen is, zijn we niet meer gewend dat doelen behalen moeite kost. Ook zijn er miljardenindustrieën die handig gebruikmaken van de verslavende aspecten van sigaretten, suiker, alcohol en andere middelen. Laten we daarom stoppen met stigmatiseren. Een roker of iemand met overgewicht is niet alleen zelf schuldig aan zijn of haar kwaal. Twee van de drie kinderen die een hijsje van een sigaret nemen, gaan later dagelijks roken. En krijg je als kind voornamelijk ongezond te eten, dan is het moeilijker om jezelf als je eenmaal ouder bent wel gezond eetgedrag aan te leren. Vet, zoet en zout eten wordt door de hersenen beloont met geluksstofjes en een voldaan gevoel. Het gemak waarmee we aan ongezond voedsel kunnen komen, leidt tot overconsumptie, overgewicht en ziekte. Onze omgeving moet dus drastisch veranderen. De overheid en de voedselindustrie hebben hier een belangrijke rol in te vervullen. Btw-verlaging op gezonde producten en het verbod van de verkoop van sigaretten zijn alvast twee maatregelen die ons kunnen beschermen. Dat is niet betuttelend, maar bittere noodzaak. Helaas kosten dit soort veranderingen tijd, soms wel tientallen jaren. Wil jij hierop wachten? Of pak je zelf de regie over je gezondheid? Met *Plan je fit* gaat je dat lukken!

VOORKOMEN IN PLAATS VAN GEZEEN

De wereld is een plek geworden die gericht is op genezen in plaats van voorkomen. Maar wat als we het omdraaien, en ons meer gaan richten op het voorkómen van ziekte? Daarvoor is het handig om eerst te weten wat gezondheid en fit zijn nu echt betekenen. Duik even mee in de definities. Dit zegt de Dikke van Dale:

ge·zond·heid (*de; v*)

1 het gezond-zijn: gezondheid! gezegd bij het proosten, als iem. niest enz.

fit (*bijvoeglijk naamwoord*)

1 in goede conditie

con·di·tie (*de; v; meervoud: condities, conditiën*)

1 voorwaarde, beding 2 toestand, lichamelijke gesteldheid 3 uithoudingsvermogen

le·vens·stijl (*de; m*)

1 manier van leven; = leefstijl

Gezondheid mag dus worden samengevat als een toestand van een goede lichamelijke conditie. Maar ook je mentale conditie is van belang. Zingeving (waar sta jij iedere dag voor op?), het hebben van sociale contacten, het op orde hebben van je financiën, hoe je omgaat met stress en dat je 'nee' kunt zeggen horen daarbij. Maar ook of je voldoende ontspant en goed slaapt. Gezondheid is dus best complex, en voor iedereen verschillend.

MAAR HOE DOE JE DAT DAN, GEZOND LEVEN?

Zonder motivatie geen verandering. Mijn patiënten vertel ik regelmatig: ik zal er alles aan doen om je te helpen, maar ontbreekt het je aan motivatie dan kun je beter op een later moment terugkomen. Of we gaan in gesprek, om te kijken waar ze hun motivatie kunnen vinden.

'Proberen te veranderen zonder motivatie is als het leegschepen van een zinkend schip zonder het gat te dichten.'

Als je jouw urgentie hebt gevonden en gemotiveerd bent om te veranderen, dan kun je bedenken welke dimensies van gezondheid voor jou belangrijk zijn. En ontdekken wat bij jouw gezonde leven past. Wil je spinazie kauwend honderd worden, of ga je net zo lief op je tachtigste met een goede fles wijn de kist in? Hoe verhoudt het plezier van de korte termijn zich tot de gezondheid op de lange termijn? Wat is een goede balans tussen gezond en toch gezellig? En wat is gezondheid eigenlijk in een samenleving waarin we allang niet meer onmiddellijk doodgaan als we ziek worden?

PLAN JE FIT

In dit boek helpen ik en een team van experts je om te (her)ontdekken wat gezondheid voor jou betekent. Fit4Life-coach Katinka verdient een speciale vermelding, zij geeft door het hele boek heen praktische uitleg en tips die je motiveren en ondersteunen. Hoe je doelen kunt stellen om de voordelen van fit zijn te ervaren. Om oud te worden met zo veel mogelijk gezonde jaren. Hoe je je omgeving kunt laten aansluiten bij jouw doelen. En we geven je veel handige tips op alle onderdelen van gezondheid, zodat je echt praktisch aan de slag kunt. Als huisarts sta ik klaar om er alles aan te doen om iemand te genezen. Maar door dit boek te schrijven wil ik jou de handvatten geven die nodig zijn om zelf de regie te krijgen en te houden over je gezondheid.

Met dit boek geef je jouw gezondheid een halfjaar prioriteit. En laat dat nu precies de tijd zijn die volgens gedragswetenschappers nodig is om van je nieuwe, gezonde gewoonte een blijvende verandering te maken. Makkelijker dan dit kan ik het niet voor je maken. Nu ben jij aan zet. Maak van fit zijn je nieuwe gewoonte, veel succes en plezier!

Deel je jouw ervaring met ons? #PlanjeFit

Dr. Stefan

DEZE FITEXPERTS KOM JE TEGEN IN DIT BOEK:



Iris de Vries
huisarts en voorzitter
Vereniging Arts en Leefstijl



Katinka Schippers
Fit4Life-coach



Iris Groenberg
expert Voeding en Gezondheid
bij het Voedingscentrum



Ingrid Steenhuis
hoogleraar Preventie op het
gebied van de volksgezondheid



Ninette van Hasselt
hoofd Expertisecentrum
alcohol Trimbos-instituut



Merijn van de Laar
gz-psycholoog en
slaapwetenschapper



Trudy van den Boom
fysiotherapeut en wielrenexpert



HOE FIT WIL JE ZIJN?

Een topsporter is gemiddeld twee keer zo fit als een gemiddelde Nederlander. En ben je ziek? Dan kan het zijn dat je maar de helft zo fit bent. Fitheid staat in directe relatie tot de uitkomsten van behandeling, en daarmee dus ook met je herstel. Ben je fitter? Dan kun je na een operatie bijvoorbeeld twee keer zo snel herstellen als minder fitte mensen. Je spieren zorgen ervoor dat je een buffer hebt en een tegenslag aankunt. Als je je fit voelt, dan voel je je vaak ook vrolijker en je hebt ook meer energie. Redenen genoeg dus om aan je fitheid te werken! De reden om fit te willen zijn, kan van mens tot mens verschillen. Bepaal dus eerst voor jezelf waar jij het voor doet. Wat zijn jouw waarden? Wat betekent gezondheid voor jou? We gaan je hierbij helpen.

WAT BETEKENT GEZONDHEID VOOR JOU?

Gezondheid is meer dan 'niet ziek' zijn. Meerdere dimensies kunnen invloed hebben op jouw gezondheid. Dat maakt dat het begrip gezondheid voor iedereen anders is, en dat de nadruk voor de gewenste verandering van jouw leefstijl op een ander vlak kan liggen dan waar je partner, collega of buurman zich op focust. Laten we dus eerst eens bepalen wat 'gezondheid' voor jou betekent.

Gezondheid gaat samen met jouw waarden. Iedereen heeft waarden. Een waarde is iets wat je als persoon (of als samenleving) nastreeft. Jouw waarde geeft aan wat je wenselijk vindt, zoals bijvoorbeeld goed gedrag. Waarden krijg je mee vanuit je opvoeding, en ze worden gedurende je leven beïnvloed door de mensen met wie je omgaat, en wat je leest, ziet en hoort.

Ken je jouw waarden? Waarden zijn richtinggevend. Ze helpen je bij het stellen van je doelen. Je gedrag is namelijk een reflectie van je waarden. Het is daarom belangrijk eerst stil te staan bij wat jouw waarden zijn. Gezondheid kan een waarde zijn, net zoals rust, familie, geld, vriendschap, creativiteit of natuur. Wat vind jij belangrijk in het leven?