

DE **BESTE** JIJ

6 pijlers die mijn leven veranderen

Steffi Vertriest

DE BESTE JIJ

VOORWOORD

't Is meer dan eten alleen.

Na drie kookboeken en verschillende tv-shows over gezond eten, leek de tijd me rijp om ook eens wat anders, of beter gezegd, wat méér te delen met jullie. Ik ben dol op gezond eten en experimenteren met gezonde recepten. Voeding heeft mijn leven veranderd, echt letterlijk, zowat elk aspect van mijn leven. Maar een healthy lifestyle bestaat uit zóveel meer dan alleen maar gezond eten. Naast gezonde voedingsgewoonten, zijn er nog talloze andere – vaak poepsimpele – trucjes die je kan toepassen om gezonder, beter en gelukkiger in het leven te staan. En het leuke daarvan is dat al die trucjes onder te verdelen zijn in een aantal pijlers die samen met een aangepaste voeding jouw gezonde levensstijl alleen maar exponentieel doen versterken.

In dit boek deel ik de zes pijlers die voor mij een wereld van verschil hebben gemaakt. De talloze tips en tricks om ook jouw leven steviger in eigen handen te nemen, krijg je er zomaar bij. Om de beste versie van jezelf te zijn, wat niet alleen een gigantisch cadeau is voor jezelf, maar ook nog eens het mooiste wat je aan de mensen in je omgeving kan geven. Doorheen dit boek geef ik je ook graag mijn persoonlijk verhaal mee, en dat op mijn eigen, soms wat chaotische manier. Want ja, zo werkt mijn brein nu eenmaal. Ik speel open kaart over hoe ik tot deze ontdekkingen ben gekomen en tegen welke muren ik gebotst ben op mijn weg ernaartoe.

Zo vaak heb ik nieuwe tips en tricks ontdekt en toegepast, was ik verbouwereerd over wat ze met me deden, burgerde ik ze in in mijn leven, gooide ik ze opnieuw overboord om ze dan weer op te nemen, er opnieuw gefascineerd door te geraken en ze me eigen te maken

met het idee: HOLY F*CK, iedereen zou dit moeten weten! En net die gedachtegang heeft me gemotiveerd om dit boek te schrijven. Dit boek waar ik meer dan drie jaar op gekauwd heb en meer dan anderhalf jaar aan geschreven heb. Om het vervolgens te herlezen, veel te panikeren, omdat ik op sommige dingen al een heel andere kijk had en omdat ik me niet meer herkende in mijn schrijfsels en dus het hele boeltje nog maar eens aanpaste, om dan nog een keertje te panikeren en sommige dingen toch maar te laten zoals ik ze oorspronkelijk opschreef... En kijk, hier is ie dan.

Pluk eruit wat je kan gebruiken, en durf opzij te zetten wat voor jou niet werkt of gewoon niet binnen jouw levensstijl past.

En als laatste gebiedt het me nog te zeggen dat wanneer je twijfelt of iets voor jou specifiek wel goed is, je altijd best met je arts overlegt. Luister naar je lichaam, er is niemand die jou beter kent dan jijzelf.

PIJLER 2
ALTIJD IN
BEWEGING

Als kind was ik niet bepaald sportief, maar ook niet geheel onsportief. Ik zat ergens in het midden. Op mijn zevende begon ik met paardrijden, maar dat deed ik meer uit liefde voor de dieren. (*I love animals!* Nog steeds.) Ik was geen uitblinker in de lessen lichamelijke opvoeding, maar kon wel mijn mannetje staan (behalve dan misschien bij de balsporten). Ik ging al eens badmintonnen met mijn papa en volgde hier en daar wat balletlessen. Maar zeggen dat sporten een groot deel van mijn leven uitmaakte, is een paar bruggen te ver.

Bij sporten denk je al snel aan vier tot zeven avonden per week gaan joggen of enkele uurtjes in de gym zitten, maar nog belangrijker is het om de reflex te kweken om dagdagelijks in beweging te blijven. Het zit hem in de kleine dingen. In dit hoofdstuk wil ik je niet zozeer aanzetten om excessief te beginnen sporten – hoewel ‘sporten’ zeker een plaats krijgt – maar vooral om vaker te bewegen. En dat geldt niet alleen voor je spieren. Het gaat over je volledige systeem ‘in beweging’ houden. Hoe zit het bijvoorbeeld met je lymfekanalen en hoe circuleert je energie?

Toeval of niet, snel nadat ik gezonde voeding in mijn leven begon te introduceren, ging ik ook meer bewegen: yoga, fietsen, sporten met vrienden (in plaats van samen op café te gaan)... Achteraf gezien lijkt het wel alsof mijn nieuwe voedingspatroon een kettingreactie van gezonde leefgewoonten in gang zette, zonder dat ik daar zelf bij stilstond. Sinds mijn grote ommezwaai heeft beweging een belangrijke plaats gekregen in mijn leven. Zo werd ook yoga een deel van mijn leven dat uitvoerig aan bod komt in dit hoofdstuk. Al durft de tijd die ik aan yoga spendeer weleens verschillen. Van periodes waarin ik negen uur per week naar de studio ga, tot drukkere tijden waarin ik het moet hebben van enkele ‘sun salutations’ in de ochtend, of soms zelfs een tijdje helemaal niets, nada.

Ik vind dat oké. Het leven is nu eenmaal geen constante. Af en toe van het pad wijken is niet erg. Zolang je maar weet waar het pad ligt, dan kan je het zo terug betreden. Belangrijker is het om in beweging te blijven – letterlijk in beweging ‘zijn’ – en beweging deel te laten uitmaken van je dagelijkse levensstijl.

Zitten is het nieuwe roken

Dat bewegen belangrijk is, kunnen de inwoners uit de Blauwe zones je wel vertellen. In het vorige hoofdstuk las je al over deze *healthy areas* verspreid over onze planeet, waar mensen opmerkelijk veel ouder worden en gespaard blijven van de meeste chronische gezondheidsaandoeningen. Maar het gaat over meer dan alleen voeding. Ook beweging speelt een grote rol in de dagelijkse routines van de mensen die in de Blauwe zones wonen. En dan hebben we het niet over het aantal uren per dag dat ze actief met sport bezig zijn.

De inwoners van de eilanden van Okinawa bijvoorbeeld zitten niet op stoelen maar zitten op de grond, waardoor ze voortdurend door de knieën moeten, om zich neer te zetten: meer beweging dus. Veel mensen in Sardinië wonen in bergachtig gebied en moeten voor elke uitstap naar de winkel of de kerk heel wat trappen trotseren. Het gaat nóg verder, ze maken ook weinig gebruik van elektronica en kloppen hun bakbeslag met de hand, ze tuinieren veel en doen zowat alles te voet. Met andere woorden: ze zijn voortdurend in beweging.

Ter vergelijking: de gemiddelde Vlaming zit zo'n 8,3 uur per dag (!!), dat is meer dan de helft van de uren die hij wakker is. En dat is een gemiddelde van een grote groep waaronder ook veel mensen met actieve jobs. Iemand met een kantoorjob zit al snel meer dan twaalf uur per dag. Sta daar maar eens even bij stil. Het probleem stelt zich ook bij kinderen, die tussen 6 en 12 jaar gemiddeld 7 uur per dag neerzitten. Terwijl je zou denken dat kinderen vooral moeten spelen en ravotten. Ook de zittende uren van onze kinderen dragen bij aan de epidemie van steeds jongere obesitaspatiëntjes. En ouderen: de gemiddelde 65-plusser zit meer dan 9,5 uur stil. En hoe ouder men wordt, hoe minder men beweegt. Veel neerzitten lijkt op het eerste gezicht makkelijk en veilig, maar voor je lichaam kan het nadelige gevolgen hebben.

We verbruiken voortdurend calorieën: als we wandelen, als we typen, zelfs als we gewoon rechtop staan (en ja, ook enkele als we neerzitten). De term hiervoor is *non-exercise activity thermogenesis* ofwel NEAT. Het staat voor de verbranding die niet voortkomt uit slapen,

sporten of verteren. Mensen die voortdurend zitten, hebben een beduidend lagere NEAT. *Wie één uur rechtstaat, verbrandt tot vijftig calorieën meer dan wie één uur zit.* Mensen die een dag op het land werken, verbranden ongeveer duizend calorieën meer dan mensen die een kantoorjob hebben.

Onze zitcultuur heeft ons veel vatbaarder gemaakt voor een hele reeks ziektes. Zo wordt een zittende levensstijl gelinkt aan meer dan dertig verschillende chronische aandoeningen. De kans op diabetes type 2 stijgt met maar liefst 112 procent en de kans op hart- en vaatziekten met bijna 150 procent! Wie veel zit, heeft uiteraard ook veel meer kans om zwaarlijvig te worden. Er zijn studies die een verband aantonen tussen een zittende levensstijl en vroegtijdig sterven. Ook de kans op kanker stijgt als je jouw tijd te veel al zittend doorbrengt.

Het is zelfs zo erg dat onze sedentaire levensstijl naar schatting zo'n vijf miljoen levens per jaar kost. Om even de vergelijking te maken: roken eist zes miljoen levens per jaar! Vandaar de titel van dit stukje, het blijkt dan toch niet zo van de pot gerukt. En de mensheid zit blijkbaar heel graag neer. Uit een grootschalig wereldwijd onderzoek naar de gevolgen van de zittende maatschappij bleek dat de sedentaire levensstijl de wereldeconomie jaarlijks zo'n 67,5 miljard dollar kost. *Holy moly!*

De kans bestaat dat je nu dit boek laat vallen om een uurtje te trainen in de gym. *Hold your horses*, want wat blijkt: zelfs één uur sporten per dag compenseert de schade van die zittende levensstijl niet! Hou het in je achterhoofd, maar plof nu niet ontmoedigd terug in je zetel. Natuurlijk is dat uurtje sporten ook belangrijk, maar nog belangrijker is het om minder te zitten. (En dus meer te bewegen!!!)

Rechtstaan is het nieuwe zitten

Mensen zijn gemaakt om rechtop te staan, niet om te zitten. Ons cardiovasculair systeem werkt stukken beter als we rechtstaan en ook ons darmstelsel is daarop voorzien. Daarom zijn darmklachten een vaak voorkomend probleem bij mensen die lang in het ziekenhuis verblijven en er de hele dag moeten liggen of zitten. Ook onze beenspieren verzwakken als we veel en langdurig neerzitten. En dan heb ik het nog niet gehad over de ideale zithouding die weinig mensen respecteren, maar die wel heel wat rug- en heupklachten kan voorkomen.

Maar we kunnen er vaak niet onderuit. Velen onder ons werken nu eenmaal zittend. Een oplossing die niet meteen een grote investering hoeft te zijn, is het gebruik van een 'staande desk'. Wees creatief: zelf zet ik thuis mijn laptop gewoon op de schouw als ik mijn mails check. Die heeft de ideale hoogte om op een comfortabele manier staand heel wat werk te verrichten. Kijk dus eerst eens rond bij je thuis of op kantoor om een oplossing te vinden, alvorens je honderden euro's uitgeeft aan een *stand-up desk*.

Elk halfuur bewegen is de boodschap

Het minste wat je kan (en zou moeten) doen tijdens je werkdag, is die zitperiodes inkorten en onderbreken met beweging. Rondwandelen is voldoende, elk halfuur zo'n vijf minuutjes. *Tell me something I don't know*, hoor ik je denken. Vaak lezen we die informatie en houden we zo'n regeltjes in het beste geval twee dagen vol. Maar dat halfuurtje is niet lukraak gekozen. Uit onderzoek blijkt dat niet alleen het totale aantal zituren catastrofaal is voor je gezondheid, maar ook de lengte van de periodes waarin je neerzit. Dus niet alleen veel zitten is slecht; hoe langer je het aan één stuk doet, hoe nefaster het wordt.

Het enige wat echt helpt, is jezelf met de neus op de bovenstaande feiten drukken en in mijn geval hielp ook de timer op mijn gsm. Als ik thuis aan het werk ben en mijn alarm gaat af, dan ga ik via de trap naar beneden en zet mezelf een theetje. Dat is dan mijn zenmomentje. Werk ik op locatie, dan probeer ik een ommetje te maken. Als het kan buiten, zo krijg ik ook nog wat licht en lucht (die andere belang-

rijke pijler verderop in dit boek). Als ik telefoontjes moet afwerken, probeer ik dat te doen op de momenten waarop ik mijn zitpatroon doorbreek. Het is zelfs zover gekomen dat ik niet meer kan telefoneren zonder rond te wandelen – ik word al eens uitgelachen als ik telefoontjes doe terwijl ik rondjes draai rond mijn bureau of ijsbeer door de woonkamer.

Bottom line: van iets een gewoonte maken (bewegen) is de echte sleutel tot langdurige verandering (jouw gezonde levensstijl).

Sit less,
move more!
.....

Alledaagse tips en tricks om meer te bewegen

Jawel. Ik heb het inderdaad over de trucjes die we makkelijk in onze dagdagelijkse routine kunnen steken: neem de trap in plaats van de lift als je van je bureau op de zesde verdieping naar een meeting op het tweede gaat, parkeer je auto niet vlakbij de ingang maar kies een plek wat verderop, stap een halte eerder af als je de bus of de tram neemt, stuur geen mail naar die collega maar wandel erheen, leg een tuintje aan, las een extra poetsbeurt in (win-win!). Maak 's avonds nog een wandeling met de hond of een fietstochtje (trommel wat vrienden op!); schaf je desnoods een smartwatch met stappenteller aan en leg jezelf een minimum aantal stappen (bv. tienduizend) per dag op (dat werkt echt!) – ik herinner mij nog de keren dat ik 's avonds laat rondjes liep door mijn woonkamer, starend naar dat ding rond mijn pols, om toch maar mijn target te halen.

En als het even kan: *MAKE IT A SOCIAL THINGY!*

Door anderen, vrienden, collega's te betrekken bij jouw 'bewegingsactiviteiten' hou je deze goede gewoontes veel beter aan. Je slikt minder snel die avondwandeling als je vriendin aan de voordeur staat met haar hondje. Toen ik voor voedingscoach studeerde, maakte ik samen met enkele medestudenten elke lunchpauze een lange wandeling, weer of geen weer. Onvoorstelbaar in welke mate je jouw energiepeil op die manier kan opkrikken tijdens een middagpauze. Bij slecht weer was er trouwens altijd wel iemand die iedereen over de streep trok om toch maar aan die wandeling te beginnen. Je kan jouw collega's ook aanmoedigen om te sporten tijdens de middag: ga even pingpongen, zelfs een partijtje pool in het café om de hoek is beter voor je lichaam dan de hele tijd aan de lunchtafel te blijven kletsen.

Kleine dingen die op het eerste gezicht misschien onbelangrijk lijken, maar allemaal samen hebben ze een grote impact!

Ook sporten is belangrijk

Hoewel je al een pak beter in je vel zal zitten als je de bovenstaande trucjes toepast in je leefpatroon, is het uiteraard ook aan te raden om af en toe te sporten. Het kan lonen om je lichaam eens uit te dagen en te zorgen voor die cardiovasculaire boost van jewelste. Zo'n push schudt als het ware je hele lijf weer even wakker, waardoor al z'n functies weer wat scherper staan (da's ook meteen de reden waarom bij bijna alle klachten aangeraden wordt om af en toe te sporten). Ga voor minimum 2,5 uur per week en liefst meer. Kies voor *cardiovasculaire of aerobische sporten* (lopen, fietsen, zwemmen, maar ook dansen of een intense yogaklas bijvoorbeeld) die je hart en je longen aan het werk zetten en vele spiergroepen tegelijkertijd trainen. Zo circuleert de zuurstof in je bloed tot bij je spieren die op hun beurt de zuurstof adequaat verdelen. Dat is anders dan wanneer je pakweg gewichtjes heft in de gym, en een specifieke spiergroep gaat trainen.

Cardiovasculaire oefeningen, van matige tot stevige intensiteit, hebben vele voordelen. *Let's dive into that!*

Ze boosten het cardiovasculair systeem

Meermaals per week een korte sessie inplannen (een halfuur tot veertig minuten) is beter voor het cardiovasculair stelsel dan urenlang aan een stuk sporten. Het helpt je hart in het efficiënt rondpompen van je bloed doorheen je lichaam, houdt je bloeddruk in balans en heeft een positief effect op je cholesterol.

Zelfs oefeningen met een matige intensiteit doen zowel de systolische als diastolische (boven- en onderdruk) bloeddruk dalen met ongeveer 6 mmHg. Dat cijfer zegt je misschien niet zoveel, maar een daling van dit niveau is wat je ongeveer bereikt met het nemen van een bloed-drukverlagend middel tegen milde tot hoge bloeddruk. De daling is groter als je alle dagen sport in plaats van enkele keren per week.

Ze reguleren de bloedsuikerspiegel

Aerobische oefeningen houden je insulinelevel op peil en bewaren (en verbeteren) je insulinegevoeligheid. Insuline regelt de glucose- of bloedsuikerspiegel in ons lichaam en geeft het teken aan de cellen