

Drs. Richard de Leth



Onbegrensd energiek in een uitputtende wereld

27 principes voor
meer energie,
bezieling en
vitaliteit.



'Dit boek is een blauwdruk,
een gids voor bewuste
groei. Lees het. Leef het.
Michael Pilarczyk

Inhoudsopgave

Voorwoord Michael Pilarczyk	6
Inleiding: De uitdaging van de moderne mens	10
1. Evolutie: Principes van jouw handleiding (die je nooit hebt gehad)	14
Principe 1. Je leefstijlkeuzes besturen je genen	16
Principe 2. Overstijg jouw oerbrein en werk samen met je mensbrein	23
Humor als medicijn: Van evolutie naar devolutie	32
2. Zingeving: Principes voor een betekenisvol leven	34
Principe 3. Voorkom spijt op je sterfbed	36
Principe 4. Zorg dat je op de juiste plek in het leven bent	43
Principe 5. Dien het grotere geheel	50
Principe 6. Levenslang leren houdt je brein jong	57
Humor als medicijn: De zingevingstherapie	64
3. Ontspanning: Principes voor herstel en balans	66
Principe 7. De natuur is de basis van gezondheid	68
Principe 8. Wees lief voor je bijniertjes	76
Principe 9. Slaap meer als je minder wilt eten (en wilt afvallen)	86
Principe 10. Koude en hitte zijn oude evolutionaire vrienden	95
Principe 11. Lummelen geeft meer tijd om te lummelen	102
Principe 12. Een rolletje tape voor de nacht is goud	110
Humor als medicijn: De grotebillenmigratie	118
4. Voeding: Principes voor optimale brandstof	120
Principe 13. Eet minder vaak	122
Principe 14. Variatie is het medicijn tegen eenzijdigheid	130
Principe 15. Wees niet bang voor vetten en eiwitten	138
Principe 16. Overleef de survival in de moderne supermarkt	147
Principe 17. Seizoensgebonden eten is de norm	153
Humor als medicijn: Je winkelwagen verraadt al je geheimen	164

5. Beweging: Principes voor een vitaal en sterk lichaam	166
Principe 18. Beweeg nuchter buiten	168
Principe 19. Investeer in je spierrekening	175
Principe 20. Verkoop je stoel	182
Humor als medicijn: De omgekeerde technologiewet	190
 6. Gedragsverandering: Principes om écht te veranderen	 192
Principe 21. Je smartphone weet meer over jou dan jij over jezelf	194
Principe 22. Jouw brein heeft drie stoplichten	200
Principe 23. Heb respect voor het lijden (of ga eerder lijden)	208
Principe 24. Verbind je met de juiste groep	215
Humor als medicijn: Hoe meer robot, hoe minder mens	222
 7. Bezieling: Principes voor een hartstochtelijk leven	 224
Principe 25. Zoek een hoger doel (of laat het jou zoeken)	226
Principe 26. Liefde als start- en eindpunt	234
Principe 27. Niemand komt je redden	242
 Jouw Persoonlijke Anti-Ontstekings Actieplan	 250
 Dankwoord	 253
 Nawoord Charlotte Labee	 254
 Over drs. Richard de Leth	 257

Voorwoord door Michael Pilarczyk.

Er zijn van die momenten in het leven waarop je voelt: dit doet ertoe. Dit boek is er zo een. De inhoud raakt aan de essentie van ons menszijn, onze vitaliteit en onze verantwoordelijkheid om bewust en betekenisvol te leven.

Toen ik Richard tien jaar geleden voor het eerst ontmoette, voelde ik direct: deze man heeft een missie. Geen oppervlakkige boodschap, maar een diepgewortelde drang om mensen wakker te schudden – op een liefdevolle manier. Wat hij deelt, is niet alleen theorie, het is geleefde wijsheid. Een herinnering aan wat we diep vanbinnen allang weten, maar vaak vergeten.

We leven in een tijd waarin het normaal lijkt om gestrest, moe, overprikkeld en ziek te zijn. Het lijkt alsof we het abnormale normaal zijn gaan vinden. En precies dat is wat Richard met dit boek wil doorbreken. Want gezondheid gaat niet alleen over voeding en beweging. Het gaat ook over hoe je denkt, je mindset. Je mentale gezondheid.

Als ik iets heb geleerd in mijn eigen reis – van mediaondernemer tot mindsetcoach, van roem en rijkdom naar uitzichtloze leegte en daarna naar vervulling – dan is het wel dit: niets verandert totdat jij verandert. En die verandering begint bij bewustzijn. Bij inzicht. Bij verantwoordelijkheid nemen. Voor je lichaam. Voor je geest. Voor je gedrag. Oftewel: voor jouw leven.

Richard noemt het een revolutie van onderaf. Voor mij is het een evolutie van binnenuit. Want de echte transformatie gebeurt niet buiten jou, maar in jou. In je keuzes, je leefstijl. In hoe je met jezelf omgaat. Met je lichaam. Met je gedachten. En in hoe je je laat beïnvloeden door je omgeving.

Tijdens mijn middelbareschooltijd deed ik veel aan sport, vooral atletiek. Ik trainde elke dag, was gemotiveerd en deed mee in de nationale top. Maar toen ik bij de radio ging werken, stopte ik abrupt met sporten. Mijn leven veranderde radicaal. Ik werkte vijftien uur per dag, vaak ook 's nachts, want als dj draaide ik elk weekend door het hele land. Het werd een rock-'n-roll-leven. Ik sliep weinig, dronk te veel, at te veel – en niet bepaald gezond.

De jaren daarna bouwde ik een bedrijf op in de mediawereld. En totdat ik het bedrijf verkocht, bleef mijn leefstijl net als daarvoor. Door stress en ongezonde gewoonten wees de weegschaal twintig jaar geleden 106 kilo

aan. Ik kreeg een hernia. De chiropractor luidde de alarmbel: als ik mijn leefstijl niet zou aanpassen, kon het zo ver komen dat ik niet meer normaal zou kunnen lopen. Dat was een wake-up call.

Je lichaam moet je onderhouden. Net als een auto, een huis, een tuin – en een relatie. Alles vraagt om aandacht en zorg. Maar als het gaat om onze eigen gezondheid, lichamelijk én mentaal, vergeten we dat onderhoud vaak. Of we maken het geen prioriteit. Of we zijn ons er simpelweg niet van bewust. Bij mij was het dat laatste. Voor zover ik me kan herinneren, had ik geen idee dat mijn leefstijl me letterlijk sloopte. In diezelfde periode ontmoette ik Cindy. Zij maakte me wakker: dit was geen gezond leven.

Met haar hulp begon ik mijn leefstijl te veranderen. We zijn bewuster gaan eten. Ik ben aanzienlijk minder gaan drinken, en ik ben weer gaan bewegen. Soms heel intensief, elke dag. Soms iets minder. Het beviel ons zo goed dat we een eigen home gym hebben gebouwd. En we zijn veel gaan lopen. We wonen in een natuurlijke omgeving, waar we elke dag wandelen met onze honden. In hotels en op vliegvelden neem ik de trap en ik probeer niet dagenlang op een stoel achter een bureau te zitten. Beweging is weer een dagelijks ritueel geworden.

In dat proces heb ik veel geleerd van Richard. Wat ik hem ook vroeg – over voeding, supplementen, kwaaltjes of leefstijl –, hij had altijd een helder antwoord. Jaarlijks laat ik mijn bloed onderzoeken en mijn vitale functies checken, zodat ik gericht advies krijg als dat nodig is. Maar bovenal: ik ben bewuster gaan leven. Gezonder. Niet dat we nooit meer uit eten gaan of genieten van een glas goede wijn – zeker wel. Maar thuis koken we gezond. Cindy maakt de lekkerste gerechten, vaak met verse groenten uit onze eigen moestuin.

Ik ben mijn mooiste leven gaan leven. Gezondheid, vitaliteit, mentale kracht en rust zijn de fundering geworden. Leef je mooiste leven. Dat is een uitnodiging. En ook een verantwoordelijkheid. Want niemand komt je redden. Jij bent zelf het medicijn, zoals Richard het zegt. Jij hebt in eerste instantie de regie. Niet de arts. Niet de overheid. Niet de maatschappij. Jij. Met elke keuze. Elke ademhaling. Elke gedachte.

Wat ik waardeer aan dit boek is dat het helder en praktisch is. Geen zweverige theorie, maar concrete principes die je direct kunt toepassen. Kleine stappen, grote impact. Gezondheid is geen doel op zich. Het is de basis van alles wat je doet. Het is jouw energie. Jouw aanwezigheid. Jouw kracht om het mooiste leven te leven dat in jou besloten ligt.

Dit boek nodigt je uit om eerlijk te kijken. Naar jezelf, naar je gewoontes en je patronen. Daar ligt de sleutel: in bewustwording. In begrijpen wie je bent en waarom je doet wat je doet. En in het maken van keuzes. Keuzes voor gezondheid. Voor vitaliteit. Voor een bewuste manier van leven.

We leven in een wereld die ten onder dreigt te gaan aan mensen die onnodig ziek zijn. Mensen die hun lichaam verwaarlozen en daardoor niet alleen een zorg worden voor zichzelf, maar ook de gezondheidszorg onnodig belasten. Daarom is het belangrijk dat meer mensen leiderschap nemen over hun eigen welzijn. Mensen die begrijpen dat ware vrijheid begint bij innerlijke balans. En daarvoor zijn levensenergie en helder bewustzijn nodig.

Richard, dank je wel dat jij in dit boek je kennis met ons deelt. Dank je wel dat je de moed hebt om te zeggen wat gezegd moet worden. En dat je dat doet met scherpste én zachtheid. Met humor. Menselijkheid. Helderheid.

Aan jou, de lezer: dit boek is een blauwdruk, een gids voor bewuste groei. Ik wil je vragen om dit boek niet alleen te lezen, maar vooral ook toe te passen. Want dan wordt het een manier van leven. Lees het. Leef het. En leef jouw mooiste leven.

Michael Pilarczyk

Auteur van **Master Your Mindset**

Medeoprichter van **Meditation Moments & MasterMinds Academy**



**‘Als je de manier
verandert waarop je
routinezaken doet,
sta je toe dat er een
nieuw mens in je
groeit.’**

Paolo Coelho

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Dit boek biedt je 27 principes die je lijf en levenskwaliteit radicaal zullen transformeren. Het zijn sleutels die nieuwe deuren voor je zullen openen. Deze principes bieden je inzicht om je bewustzijn te verruimen en zetten je aan om fysiek in actie te komen. Samen zorgen de 27 principes voor de juiste stappen – zowel in je lichaam als in je brein – richting een gezonder leven. Bij het laatste principe 27 maak je een persoonlijk actieplan, zodat de kennis en inzichten uit dit boek ook in jouw leven voelbaar en zichtbaar worden. Al kun je natuurlijk bij elk principe dat je leest meteen aan de slag met het doorvoeren van de eerste kleine veranderingen in je dagelijks leven. Neem babysteps trouwens, trek geen zevenmijlslaarzen aan. Weet dat de kleinste verandering vaak het grootste verschil kan maken.

Met de principes uit dit boek wijk je af van de ongezonde norm en krijg je veel meer energie, levenskwaliteit en voldoening. Dit boek is hopelijk een tijdloos handboek dat een vaste plek in jouw leven krijgt. De principes vormen samen een evolutionaire handleiding die je helaas niet bij jouw geboorte hebt gekregen. Leven volgens deze handleiding zorgt niet alleen voor een sterker lichaam en onbegrensde energie, maar ook voor een scherpere geest en een gelukkiger leven. Ervaar het vooral zelf.

Veel leesplezier en alle goeds,

Drs. Richard de Leth

– zeg maar Richard –

P.S. Ben je benieuwd naar de (wetenschappelijke) referenties per principe? Scan dan deze QR-code





Principe 1

Je leefstijlkeuzes
besturen je
genen

Inspiratie Het verhaal van Lisa.

Herken je dit? Lisa, een 42-jarige marketingmanager, had jarenlang last van vermoeidheid en darmklachten. Ze dacht dat dit genetisch bepaald was, omdat haar moeder dezelfde klachten had. 'Het zit gewoon in de familie,' zei ze schouderophalend.

Tijdens onze sessies ontdekte ze echter dat wat 'in de familie zat' niet zozeer de genen waren, maar de gewoontes. Net als haar moeder at ze vaak bewerkte voeding, bewoog ze weinig en was haar slaapritme chaotisch. Ze besloot het experiment aan te gaan: wat zou er gebeuren als ze haar leefstijl zou veranderen, maar haar genen hetzelfde bleven?

Ze begon met drie kleine veranderingen: elke ochtend een korte wandeling voor het ontbijt, meer groenten bij elke maaltijd en een vast slaapritme. Na enkele maanden was ze een ander mens: energieke, met een stabiele spijsvertering en een helderder hoofd. 'Ik dacht dat ik met slechte genen was geboren,' vertelde ze me, 'maar eigenlijk waren het mijn keuzes die mijn klachten veroorzaakten.'



Principe 3

Voorkom spijt op je sterfbed

Je leeft maar één keer. Het is geen generale repetitie.

Wat als je aan het einde van je leven terugkijkt – kun je dan zeggen dat je écht hebt geleefd, of dat je slechts hebt bestaan? Wayne Dyer zei altijd: 'Don't die with your music still in you.' De opdracht van het leven is simpel, maar niet makkelijk: leef vol, zodat je leeg kunt sterven. Elke dag dat je niet volledig jezelf bent, raak je stukjes van je ware potentieel kwijt.

Waarom spijt zo verwoestend is voor je gezondheid.

1. Onderdrukte authenticiteit activeert ontstekingspaden

Onderzoek toont aan dat mensen die leven naar andermans verwachtingen in plaats van hun eigen waarden, hogere niveaus van ontstekingsmarkers in hun bloed hebben. Dit verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en andere welvaartsziekten.

2. Spijt veroorzaakt chronische stress

Onvervulde dromen en onderdrukte passies leiden tot een constante staat van interne strijd. Je sympathische zenuwstelsel blijft actief, wat resulteert in hogere cortisol- en adrenalineniveaus (je stresshormonen), zelfs tijdens rust.

3. Niet uiten van gevoelens verzwakt het immuunsysteem

Het onderdrukken van emoties kost energie en verzwakt je immuunrespons. Studies tonen aan dat het regelmatig uiten van echte emoties de functie van natural killer-cellen verbetert, dit zijn immuuncellen die cruciaal zijn voor het bestrijden van virussen en kankercellen.

De top vijf spijtbetuigingen op het sterfbed.

De Australische verpleegkundige Bronnie Ware heeft duizenden stervenden begeleid en documenteerde de vijf meest voorkomende vormen van spijt:

1. Had ik maar mijn eigen leven geleid, niet wat anderen van me verwachtten

De meest universele spijt is dat mensen zich realiseren dat ze hun leven hebben geleefd volgens andermans verwachtingen in plaats van hun eigen dromen na te jagen.



Principe 7

De natuur is
de basis van
gezondheid

De natuur is onze oorsprong en grootste bondgenoot.

Voel jij soms ook dat onzichtbare koord dat je terugtrekt naar de natuur? Je lichaam fluistert een oeroud verlangen: zonlicht op je huid, wind door je haren, aarde onder je voeten. Is dit puur romantiek, of schuilt er een diepere betekenis in?

We leven tegenwoordig in betonnen jungles en lijken de verbinding met onze oorsprong vergeten. Toch is er zonder zon en aarde geen duurzame gezondheid mogelijk. De natuur is niet alleen onze oorsprong, maar ook onze grootste bondgenoot voor het behouden en herstellen van vitaliteit.

Waarom verbinding met de natuur essentieel is voor je gezondheid.

Gedurende 99,9 procent van onze evolutie leefden we in constante verbinding met de natuurlijke wereld. Onze genen, hormonen en bioritmes zijn allemaal afgestemd op deze relatie. Wanneer we deze verbinding verbreken, ontstaat er disharmonie in onze lichaamssystemen.

Onderzoek toont aan dat regelmatige blootstelling aan de natuur:

- De ontstekingswaarden in ons lichaam met 20 tot 40 procent kan verlagen
- Stresshormonen binnen slechts twintig minuten significant reduceert
- De hartslag en bloeddruk normaliseert
- De activiteit van natural-killercellen (belangrijk voor je immuunsysteem) met 50 procent verhoogt na een driedaagse boswandeling

Deze indrukwekkende cijfers hebben veel wetenschappers doen concluderen dat natuur niet slechts een 'leuke toevoeging' is aan ons leven, maar een fundamentele gezondheidsbehoefte.

De kracht van de zon.

Dankzij de zon is leven op aarde mogelijk. Hij is onze grootste evolutionaire vriend. Zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D, een essentieel hormoon dat een cruciale rol speelt in je immuunsysteem, botgezondheid en stemming.

Wist je dat we gedurende vrijwel onze gehele evolutie evenveel vitamine D in ons bloed hadden als de hedendaagse jager-verzamelaars, namelijk gemiddeld 115 nmol/l? Daarop zijn we als mens ingesteld. Toch heeft momenteel:

- 68% van de Nederlanders een vitamine D-waarde onder 75 nmol/l
- 29,8% van de 6-jarige kinderen gedurende het gehele jaar een vitamine D-waarde onder 50 nmol/l
- 51,3% van de 6-jarige kinderen in de winter een vitamine D-waarde onder 50 nmol/l

Naast vitamine D verhoogt zonlicht de productie van serotonine, het geluksstofje dat je humeur verbetert. Ook reguleert het ochtendlicht je nucleus suprachiasmaticus, het hersengebied dat je bioritme aanstuurt en daarmee cruciale lichaamsprocessen zoals je spijsvertering, leverfunctie, alertheid, slaap, bloeddruk en hormonale activiteit.



Principe 9

Slaap meer als je
minder wilt eten
(en wilt afvallen)

Slaap is de basis van herstel, gezond gewicht en vitaliteit.

Je kan nog zo gezond eten en bewegen, maar zonder goede slaap stort je gezondheidshuis in als een kaartenhuis. Wist je dat in 1910 de gemiddelde volwassene nog negen tot tien uur per nacht sliep? Nu slaapt een derde van de mensen minder dan zes uur. Zou er een verband zijn tussen onze slinkende slaaptijd en onze groeiende buikomvang?

Overdag breek je af, 's nachts bouw je op. Zo simpel is het. Slaap is de basis van herstel, een gezond gewicht en vitaliteit. Het is het moment waarop je lichaam en geest de schade van de dag herstellen en je voorbereiden op een nieuwe dag. Toch staat slaap in het moderne leven steeds meer onder druk.

De verborgen relatie tussen slaap en gewicht.

Onderzoek toont aan dat wanneer je minder dan zeven uur slaapt, je lichaam meerdere hormonale veranderingen ondergaat die je laten hunkeren naar calorierijk voedsel:

- Na één nacht van slechts vier uur slaap daalt je insulinegevoeligheid met 25 procent, wat je bloedsuikerspiegel verstoort en je trek in koolhydraten verhoogt.
- Slaaptekort verhoogt het hongerhormoon ghreline met 15 procent en verlaagt het verzadigingshormoon leptine met 18 procent.
- De belonende werking van voedsel, vooral suiker en vet, wordt versterkt in je brein.
- Je frontale cortex (het 'menselijke' deel van je brein dat helpt met impulscontrole) functioneert minder goed, waardoor je vatbaarder bent voor verleidingen.

De cijfers liegen niet: mensen die chronisch minder dan zes uur per nacht slapen, hebben gemiddeld een veel hogere kans op obesitas. En dit verband is causaal – slaaptekort veroorzaakt gewichtstoename, niet alleen andersom.

Quiz Hoe verstoord is jouw slaap-eetpatroon?

Beantwoord eerlijk deze vragen:

- 1. Hoe vaak heb je na een slechte nachtrust meer trek in zoet of koolhydraatrijk voedsel?**
 - A. Nooit of zelden
 - B. Soms
 - C. Regelmatig
 - D. Bijna altijd

- 2. Kun je qua bloedsuikerbalans tot een uur na het wakker worden zonder eten?**
 - A. Ja, mijn bloedsuiker is heel stabiel
 - B. Soms, hangt van mijn hongergevoel af
 - C. Meestal niet
 - D. Nee, ik moet gelijk wat eten als ik wakker ben

- 3. Hoe vaak snack je 's avonds na 20.00 uur?**
 - A. Nooit of zelden
 - B. 1-2 keer per week
 - C. 3-5 keer per week
 - D. (Bijna) elke avond

- 4. Merk je dat je eetpatroon verbetert na een goede nachtrust?**
 - A. Ja, heel duidelijk
 - B. Ja, enigszins
 - C. Nauwelijks
 - D. Ik heb het nooit opgemerkt



Principe 15

Wees niet bang
voor vetten
en eiwitten

Quiz Hoe staat het met jouw vet- en eiwitconsumptie?

Beantwoord eerlijk deze vragen:

1. Hoe vaak eet je eiwitrijke voeding (vlees, vis, eieren, peulvruchten of noten)?

- A. Bij elke maaltijd zo'n 30 gram
- B. Bij de meeste maaltijden
- C. Vooral bij het avondeten
- D. Onregelmatig of zelden bewust

2. Hoe sta je tegenover vetten in je voeding?

- A. Ik voeg bewust gezonde vetten toe aan mijn maaltijden
- B. Ik ben selectief, sommige vetten vermijd ik
- C. Ik kies meestal voor magere of vetarme producten
- D. Ik vermijd vetten zo veel mogelijk

3. Hoe vaak ervaar je energiedips gedurende de dag?

- A. Zelden of nooit
- B. Soms, vooral na koolhydraatrijke maaltijden
- C. Regelmatig in de middag
- D. Meerdere keren per dag

4. Hoe lang voel je je verzadigd na een maaltijd?

- A. Meestal vier tot vijf uur of langer
- B. Ongeveer drie tot vier uur
- C. Meestal twee tot drie uur
- D. Minder dan twee uur, ik heb snel weer trek

Resultaat

Overwegend A

Je hebt waarschijnlijk een goede balans van eiwitten en vetten in je voeding.

Overwegend B

Je voedingspatroon is redelijk goed, maar er is ruimte voor verbetering.

Overwegend C

Je eet mogelijk te weinig eiwitten en gezonde vetten, wat je energieniveau beïnvloedt.

Overwegend D

Je voedingspatroon is mogelijk sterk uit balans, wat je gezondheid negatief kan beïnvloeden.

Inspiratie **Het verhaal van Marieke.**

Marieke (41) was jarenlang een trouwe volgster van het vetarme dieet dat haar was aangeraden. Ontbijt: magere yoghurt met fruit. Lunch: boterhammen met mager beleg. Avondeten: pasta of rijst met groenten en een klein stukje kip. Tussendoor: fruit, rijstwafels of vetarme koekjes.

Ondanks haar discipline kampte ze met constante energiedips, slechte concentratie, moeilijk afvallen en onbedwingbare zoetbehoeften. Om elf uur, drie uur en tien uur 's avonds had ze standaard trek in iets zoets.

Op advies van een voedingsdeskundige besloot ze een experiment aan te gaan: meer eiwitten en gezonde vetten, minder bewerkte koolhydraten. Voor haar nieuwe ontbijt koos ze nu bijvoorbeeld voor eieren met avocado, of fruit met noten en zaden. Haar lunch bestond uit salades, met olijfolie en bijvoorbeeld met zalm, makreel of stukjes kip. 's Avonds bereidde ze maaltijden met diverse rauwe en gekookte groenten met een royale portie vlees of vis, bereid in kokosolie of ghee.

De eerste week was lastig – haar lichaam moest wennen aan de nieuwe brandstof. Maar vanaf week twee stabiliseerde haar energieniveau, had ze geen middagdip meer en verdween haar constante honger. Na drie maanden was ze vijf kilo afgevallen zonder hongergevoel, sliep ze dieper en was haar huid merkbaar verbeterd.

'Ik realiseerde me dat ik al die jaren verkeerd was geïnformeerd,' vertelt ze. 'Door het vermijden van vetten at ik automatisch meer suikers en bewerkte koolhydraten, wat juist de oorzaak was van mijn problemen.'



Principe 16

Overleef de survival in de moderne supermarkt

Gezonde voeding moet je in de supermarkt met een vergrootglas zoeken.

Loop je weleens door de supermarkt en voel je je overweldigd door wat er allemaal in de schappen ligt? Wist je dat ongeveer 80 procent hiervan eigenlijk nauwelijks voeding te noemen is? Wat als de echte uitdaging van onze tijd niet het vinden van voedsel is, maar het onderscheiden van échte voeding tussen alle ultrabewerkte producten?

Onze voorouders moesten jagen en verzamelen om te overleven. Nu vinden we alles onder één dak, maar dat brengt een nieuw gevaar met zich mee: een overvloed aan producten die ons lichaam niet herkent als voeding. De supermarkt is de moderne savanne geworden, en je winkelwagen je overlevingsinstrument.

De wetenschappelijke basis.

Onderzoek toont aan dat ultrabewerkte voeding direct verband houdt met een verhoogd risico op verschillende gezondheidsproblemen. Een studie gepubliceerd in het British Medical Journal vond dat elke 10 procent toename in ultrabewerkte voeding in het dieet geassocieerd is met een 12 procent hogere kans op hart- en vaatziekten.

Ultrabewerkte producten bevatten gemiddeld vijf keer meer suiker, twee keer meer zout en veel minder vezels dan minimaal bewerkte voeding. Ze zijn ontworpen om het bliss point te raken – dat perfecte evenwicht tussen zoet, zout en vet dat ons beloningssysteem activeert en ons aanzet tot overconsumptie.

De gemiddelde Nederlander besteedt dagelijks steeds meer tijd achter het scherm, maar steeds minder tijd achter het aanrecht. Er is dus steeds minder tijd voor het bereiden van echte maaltijden. We vertrouwen op snelle gemakproducten, wat onze gezondheid ondermijnt.



Humor als medicijn

Je winkelwagen
verraadt al
je geheimen

Ken je dat? Bij vrouwen mag je NOOIT in hun handtas kijken – dat is heiligschennis! Maar hun winkelwagen? Dat is pas écht het digitale dagboek met alle wachtwoorden erin.

Ik beken: ik ben een professionele winkelwagenvoyeur. Terwijl anderen naar TikTok-filmpjes kijken, bestudeer ik andermans boodschappen alsof ik een medische detective ben. 'Hmm, drie zakken chips, cola en chocoladerepen... iemand heeft óf een feestje óf een break-up!'

Je kunt zóveel aflezen aan die metalen kar vol levensmiddelen! Energieniveau (Red Bull of groene thee?), stemming (Ben & Jerry's of wortels?), stoelgang (witte pasta of chiazaad?) en zelfs libido (oesters of... nou ja, laat maar). Het is als een MRI-scan, maar dan bij de kassa.

Die man met alleen proteïneshakes en kip? Die heeft net een motivationele video gekeken en gaat maandag ECHT beginnen. Die vrouw met alleen wijn en kattenvoer? Die heeft Tinder net verwijderd. En die persoon met vijftien diepvriesmaaltijden? Die heeft net ontdekt wat Netflix is.

Dus de volgende keer dat je boodschappen doet, bedenk je dan: je stemt niet alleen voor je gezondheid, je zendt een persconferentie over je privéleven uit aan iedereen in de supermarkt. Wil je echt dat vreemden weten dat je darmflora op instorten staat?

Misschien moeten supermarkten privacyschermen voor winkelwagens aanbieden. 'Wilt u uw boodschappen anonimiseren voor € 0,50 extra?' Of bied een service waarbij je gezonde producten tussen minder gezonde keuzes kunt laten plaatsnemen – zoals mensen die één gezond boek tussen hun stapel roddelbladen leggen.

Kies wijs, want je omgeving spiekt mee. En ik natuurlijk ook.

Check deze QR-code voor
meer verdieping over voeding





Principe 20

Verkoop je stoel

Zitten is (nog steeds) het nieuwe roken.

Voel je die magnetische kracht in je zitvlak zodra je een comfortabele stoel ziet? Die diepe zucht van verlichting wanneer je gaat zitten na een periode van staan? Wat als dit niet gewoon een persoonlijke voorkeur is, maar een evolutionair instinct dat in de moderne wereld tegen ons werkt?

In ons oerbrein zit een diepe programmering voor energiebesparing. Dit instinct zorgde voor overleving in tijden van schaarste, maar in onze huidige overvloedmaatschappij is het een sluipende gezondheidsbedreiging geworden. Nederland werd in 2024 wederom uitgeroepen tot Europees kampioen stilzitten – een titel waar we niet trots op zouden moeten zijn.

Volgens verslavingsarts Robert van de Graaf moeten we ons beter tegen de verslavende technieken van Big Chair wapenen, met onder andere wetgeving zoals bij Big Tobacco, Big Food, Big Tech en Big Pharma.

De wetenschappelijke basis.

De statistieken over zitten zijn alarmerend:

- **Nederland**
Europees kampioen stilzitten. Nederlanders zitten gemiddeld 8,7 uur per dag. Dit is meer dan enig ander Europees land en een stijging ten opzichte van voorgaande jaren.
- **Vroegtijdig overlijden door stilzitten**
Volgens TNO sterft in Nederland elke dertig minuten iemand door de gevolgen van inactiviteit, wat neerkomt op 21.000 doden per jaar. Actieve mensen die weinig zitten hebben veel minder kans om binnen 5 jaar te overlijden in vergelijking met mensen die heel veel (meer dan 9 uur) op een dag zitten.
- **Langdurig zitten verhoogt het risico op chronische ziekten**
Elke twee uur extra zitten per dag verhoogt het risico op diabetes type 2 met 7 procent, op hartaandoeningen met 5 procent en op sommige vormen van kanker met 6 procent. Het laat zien dat ons lichaam evolutionair niet gebouwd en beschermd is om lang stil te zitten.

- **Compensatie door sport is beperkt**

Een halfuur sporten per dag kan de negatieve effecten van ruim acht uur per dag zitten niet volledig compenseren. Onderzoek toont aan dat zelfs regelmatige sporters die verder veel zitten, verhoogde risico's op metabole aandoeningen hebben. Dus sporten versus inactiviteit zijn twee onafhankelijke risicofactoren.

De gemiddelde Nederlander besteedt dagelijks uren aan schermtijd op de smartphone, vrijwel altijd in zittende positie. Dit komt bovenop het zitten tijdens werk, maaltijden en andere activiteiten.

Quiz Ben jij verslaafd aan je stoel?

Beantwoord eerlijk deze vragen:

1. Hoeveel uur per dag zit je in totaal (werk, vervoer, ontspanning)?

- A. Minder dan zes uur
- B. Zes tot acht uur
- C. Meer dan acht uur

2. Hoe vaak onderbreek je bewust je zittijd?

- A. Minstens elk halfuur
- B. Elke een, twee uur
- C. Alleen voor noodzakelijke pauzes (lunch, toilet)

3. Wat doe je tijdens telefoongesprekken of online vergaderingen?

- A. Ik sta op of loop rond
- B. Ik blijf zitten, maar probeer wat te bewegen
- C. Ik zit stil, vaak in dezelfde houding

4. Hoe voel je je aan het einde van een werkdag?

- A. Energiek, met nog voldoende energie voor activiteiten
- B. Een beetje moe, maar nog functioneel
- C. Uitgeput, ik wil alleen nog maar op de bank liggen



Principe 25

Zoek een hoger
doel (of laat het
jou zoeken)

Quiz Hoe bezield leef jij?

Neem even de tijd om je huidige niveau van bezieling te evalueren:

1. **Hoe vaak voel je gedurende de dag echt enthousiasme en passie?**
 - A. Meerdere keren per dag
 - B. Enkele keren per dag
 - C. Een paar keer per week
 - D. Zelden of nooit
2. **Kun je moeiteloos antwoord geven op de vraag: Wat is jouw 'waarom'?**
 - A. Ja, direct en helder
 - B. Ik heb er een globaal idee van
 - C. Ik moet er diep over nadenken
 - D. Ik heb geen idee
3. **Hoeveel procent van je tijd besteed je aan activiteiten die echt bij je passen?**
 - A. 75% of meer
 - B. Tussen 50% en 75%
 - C. Tussen 25% en 50%
 - D. Minder dan 25%
4. **Hoe vaak creëer je bewust ruimte in je agenda voor reflectie en stilte?**
 - A. Dagelijks
 - B. Enkele keren per week
 - C. Zelden
 - D. Nooit
5. **Als je morgen 100 procent vrij zou zijn om je leven naar wens in te richten, hoeveel zou er dan veranderen?**
 - A. Bijna niets, ik leef al volgens mijn waarden
 - B. Enkele aspecten
 - C. Veel aspecten
 - D. Bijna alles zou anders zijn



Principe 27

Niemand komt je redden

Na het lezen van alle principes in dit boek sta je nu op een belangrijk kruispunt: het moment waarop kennis omgezet wordt in actie.

Voel je dat? Die subtiele spanning nu je aan het einde van dit boek bent gekomen? Het is de spanning tussen weten en doen, tussen inzicht en implementatie. Het is de erkenning dat je nu beschikt over informatie die je leven fundamenteel kan veranderen – maar alleen als je besluit er iets mee te doen.

Laten we eerlijk zijn: kennis zonder actie is als een zaadje dat nooit wordt geplant. Het bevat alle potentie voor groei, maar zonder de juiste omstandigheden en zorg zal het nooit uitgroeien tot wat het zou kunnen worden. Zo is het ook met de principes in dit boek: ze bevatten de blauwdruk voor een beter en energieker leven, maar zonder jouw actieve betrokkenheid blijven ze slechts woorden op papier.

De coronapandemie heeft ons een harde maar onmisbare les geleerd. Terwijl de wereld wachtte op externe oplossingen – mondkapjes, vaccins, medicijnen en lockdowns – negeerden we collectief de krachtigste verdedigingslinie die we hebben: onze innerlijke weerstand. De IC's lagen vol met mensen van wie het immuunsysteem verzwakt was, vaak door jarenlange ongezonde leefgewoonten die ontstekingen in het lichaam hadden veroorzaakt. Ondertussen richtte de maatschappij alle pijlen op externe redding, terwijl de meest duurzame oplossing al die tijd in ons eigen lichaam lag.

Dit is de realiteit: er bestaat geen ecosysteem voor gezondheid, alleen een systeem dat reageert op ziekte. De anderhalf miljoen mensen die in Nederland in de gezondheidszorg werken, komen pas in actie als je al ziek bent. Preventie is grotendeels jouw eigen verantwoordelijkheid.

Klaar voor de eerste stap?

Zorg voor een omgeving die niet tegenwerkt, dus zorg dat jouw omgeving ook gezonde keuzes stimuleert.

De reis van duizend mijlen begint met een eerste, enkele, kleine stap. Je hebt nu niet alleen de kennis om die stap te zetten, maar ook de tools om de hele reis te maken. Begin vandaag, begin klein, maar begin. Want onthoud: niemand komt je redden – maar dat is oké, want jij bent meer dan capabel om jezelf te redden.

Als je dit boek dichtslaat, laat het dan niet het einde zijn van je reis, maar het begin. Vind bondgenoten, deel je ervaringen, vier je successen en leer van je uitdagingen. Samen creëren we een beweging die verder reikt dan individuele gezondheid – we bouwen aan een nieuwe cultuur van veerkracht, vitaliteit en authentiek menselijk potentieel.

Is jouw lijf je lief? Leef dan preventief. En begrijp dat preventie geen passieve staat is, maar een actieve keuze die je elke dag opnieuw maakt.

De inzichten heb je. De tools heb je. Het enige wat je nu nodig hebt is actie, want je vindt meer antwoorden in beweging dan in gedachten.

Ik zie je aan de andere kant van dit mooie persoonlijke optimalisatieproces – gezonder, vitaler en meer bezield dan ooit tevoren. Wedden?

Over **drs. Richard de Leth.**

Richard de Leth studeerde geneeskunde, maar besloot in juli 2007 als coassistent zijn witte jas aan de wilgen te hangen toen hij besepte dat hij in het reguliere medische systeem niet gelukkig zou worden. Hoewel hij de reguliere geneeskunde als magisch beschouwt op het gebied van acute zorg, miste hij antwoord op wat hij als de belangrijkste vraag zag: hoe houden we mensen gezond?

Dit werd het begin van een fascinerende ontdekkingsreis door de evolutionaire geneeskunde en natuurlijke gezondheidsprincipes. Van 2008 tot 2019 begeleidde hij ruim vierduizend patiënten in zijn praktijk voor integrale geneeskunde en verdiepte hij zich in talloze complementaire en holistische benaderingen.

In 2012 schreef hij zijn eerste boek OERsterk, dat al snel een bestseller werd. Dit groeide uit tot een succesvol leefstijlplatform waarmee hij, samen met een gepassioneerd team, tot 2024 meer dan één miljoen mensen heeft bereikt, vooral via gratis content zoals blogs, vlogs en de OERsterk Podcast, maar ook via kookmagazines, twaalf boeken, online trainingen en de nationale OERsterk theatertOER.

Richards missie is om de wereld vitaler door te geven aan de volgende generatie, waaronder zijn zoons Noah en James. Hij gelooft dat een revolutie van onderaf nodig is, omdat de politiek faalt en het overlaat aan de vrijemarktwerking. Zijn werk kenmerkt zich door het vertalen van complexe medische kennis naar praktische principes die voor iedereen toepasbaar zijn.

Met zijn expertise en ervaring wil hij mensen helpen om zelf de regie over hun gezondheid te nemen.

Als levenskunstenaar, spreker, auteur en theatermaker blijft hij zich inzetten voor zijn missie: mensen bewust maken van hun natuurlijke kracht en ze naar een vitaler leven begeleiden in harmonie met hun evolutionaire bouwplan.

Bestsellerauteur drs. Richard de Leth biedt je in dit boek een logische maar ongemakkelijke waarheid: wat als jouw lichaam níet kapot is, maar precies doet waarvoor het ontworpen is – overleven in een omgeving die het niet begrijpt?

In dit baanbrekende boek onthult hij **27 principes voor meer energie, bezieling en vitaliteit** die je leven kunnen transformeren.

Je hoeft geen slachtoffer van je omgeving meer te zijn, want met de juiste evolutionaire principes ga je in deze uitputtende wereld weer vol energie floreren.

Onbegrensd energiek is geen quick fix, maar een uitnodiging tot een rijker, vitaler en meer bezield leven dat begint bij de eerste pagina en nog lang doorwerkt nadat je het boek hebt dichtgeslagen.

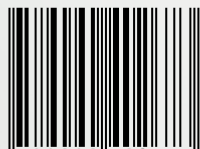
Ontdek de onbegrensde energie die al die tijd in je sluimerde.



“Een praktische gids naar een leven in harmonie met onszelf en de wereld om ons heen.”

Charlotte Labee

Inclusief opname
van de OERsterk
Theatershow



9 789090 402673 >