

Leidraad voor een **kerngezond leven**

# INTERMITTENT LIVING

De helende kracht van  
koude douches en  
lege ontbijttafels



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

**SIEBE HANNOSSET**

# WAT ANDEREN ZEGGEN OVER DIT BOEK

“ De moderne mens lijkt ten onder te gaan aan zijn evolutionaire succes. In alle wetenschappelijke kennis lijkt de oeroude wijsheid verloren. Gelukkig is er nu dit boek van Siebe. Ga het lezen, maar nog belangrijker: ga het toepassen. De positieve effecten op lichaam en geest zijn onbetaalbaar.

– **drs. Richard de Leth**, oprichter leefstijlplatform OERsterk en bestsellerauteur

“ Laat je inspireren door het persoonlijke verhaal van Siebe Hannoset, door zijn kennis en zijn talent als coach. De visie op gezondheid die hij uitdraagt in dit boek zal je meteen op weg helpen naar een gezondere levensstijl.

– **Pascale Naessens**, boegbeeld van pure en gezonde voeding en bestsellerauteur

“ Een inspirerend boek waarin duidelijk is dat kleine veranderingen al grote resultaten hebben. Na de bevalling van mijn tweede kindje startte ik met intermitterend fasting. Behalve een pak meer energie kreeg ik ook een positieve impact op mijn slaap. Ik slaap nu minder dan voor mijn zwangerschap, maar voel me toch meer uitgerust.

– **Lies Vandenberghe**, journaliste, nieuwslezers en presentatrice

“ In mijn zoektocht naar een oplossing voor mijn migraine volgde ik een traject bij Siebe en ervaarde ik wat Intermittent Living kan betekenen. Een aantal van de waardevolle tools zijn intussen een onderdeel van mijn toolbox, en helpen mij om goed voor mezelf en mijn gezondheid te zorgen.

– **Evy Gruyaert**, radio- en televisiepresentatrice, ambassadrice Start 2 Run

“ Je hebt het mis als je denkt dat Intermittent Living weer het volgende boek is over gezondheid: dat is het niet! Het verhaal van Siebe zelf is beangstigend en inspirerend tegelijkertijd. Dit boek kun je dan ook het beste zien als jouw persoonlijke mentor om je gezondheid in eigen hand te nemen en fenomenale resultaten te behalen. Lezen dus.

– **Floris Wouterson**, bestsellerauteur, slaapexpert- en coach

“ Comfort kills progress. Dankzij coach Siebe en Intermittent Living voel ik me scherper en fitter en kan ik de lange, zware dagen beter aan. Ik ben productiever en dat maakt het verschil!

– **Conner Rousseau**, voorzitter Vooruit

“ Kom uit je comfortzone en pak je leven en gezondheid vast. Als voetbalmakelaar heb ik de positieve impact van Intermittent Living op een aantal van onze cliënten kunnen zien. Dit boek is de best mogelijke introductie over Intermittent Living en kan je leven veranderen.

– **Stijn Francis**, makelaar van onder anderen Dries Mertens en Toby Alderweireld

“ De kennismaking met Intermittent Living was voor mij een levensveranderende ervaring die ik nooit meer wil loslaten. Ik pas de filosofie niet alleen toe op mijn eigen leven, maar ik geef het ook door aan mijn coachees om hun energetisch potentieel te maximaliseren. Siebe, mijn vurige energie heb ik deels aan jou te danken.

– **Saartje Vandendriessche**, televisiemaker, schermgezicht en auteur

“ Wie in het boksen ongemak omarmt en te vriend houdt, staat een stap dichterbij succes. Koude baden en intermitterende ademhalingsoefeningen zijn een perfecte simulatie van de stress die je als bokser ondergaat tijdens een wedstrijd. Het leert me comfortabeler te zijn in oncomfortabele situaties.

– **Victor Schelstraete**, bronzenmedaillewinnaar WK boksen voor amateurs

” Intermittent Living is hét medicijn van de toekomst. Of het nu gaat over intermittent fasting, koude douches, ademhalingsoefeningen of sport, Siebe gidst je als Intermittent Living-expert stap voor stap naar een nieuwe levensstijl en helpt je om je gezondheid terug in eigen handen te nemen.

– **Julie Van den Kerckhove**, *bestsellerauteur en stichter van Julie's Lifestyle*

” Dit boek geeft je de tools om opnieuw in de bestuurdersstoel te zitten. Ik stond voor de grootste uitdaging van mijn leven en voelde mij mentaal en fysiek leeg. Intermittent Living zorgde ervoor dat ik mij stap voor stap beter begon te voelen en terug in staat was om mijn grenzen te verleggen.

– **Sam Kerkhofs**, *televisiemaker en managing director SportHouseGroup*

” Confronterend interessant. Dit boek geeft inzichten en beschrijft tools waar wij elke dag blind aan voorbijwalsen. Ik kijk vandaag anders naar elke situatie en besef vooral dat ik zelf de tools heb om er iets mee te doen. Dankbaar!

– **Pieter Loridon**, *multipreneur en oprichter van Café Couture*

” Een must-read voor iedereen die zo energetisch mogelijk door het leven wil gaan. Siebes tips zijn duidelijk, makkelijk toe te passen en zullen je leven transformeren.

– **Sarah Michaux**, *ondernemster, creative director en founder La Michaux*

” Onze huidige levenswijze haalt ons zelden nog uit onze comfortzone. In dit boek wijst Siebe ons de weg om oeroude mechanismen opnieuw te activeren, waardoor we onze gezondheid een boost geven. Met dit boek ontdek je de kracht van hormese oftewel: wat je niet doodt, maakt je sterker!

– **prof. em. Reginald Deschepper**, *medisch antropoloog en auteur*

” Siebe is met zijn kennis enorm vooruitstrevend voor de gezondheid van brein en lichaam. Door dit boek mag gezondheid weer op de eerste plaats komen. Een schat aan informatie die ieder mens kan gebruiken.

– **Charlotte Labee**, *Brain Balance expert*

” Intermittent Living helpt mij om de beste versie van mezelf te zijn, op en naast het water. Nuchter trainen en koud douchen zijn voor mij echte gamechangers die het verschil maken.

– **Phil Segers**, *vijfvoudig wereldkampioen jetski en winnaar World Series*

” Siebe trekt je met dit boek uit je comfortzone en zet je op de goede weg naar een verbetering van je fysieke én mentale gezondheid. Echt een lifechanger!

– **Eveline Stallaart**, *seksuologe, psychologe en deskundige bij de Nederlandse televisie*

” Een bijzonder holistische en consistente wegwijzer vinden we terug in dit boek van Siebe Hannosset. Voor iedereen die op zoek is naar een totaaloplossing en een verbetering van de levenskwaliteit, gebracht door iemand die ervaringsdeskundige is van zijn eigen verhaal. Een aanrader!

– **Axel Smits**, *chairman en senior partner PwC Belgium*

” Van meer energie tot sneller herstel. Siebe leerde me hoe ijskoude douches, wanneer wat eten, en een goede slaaphygiëne tot betere prestaties leiden. Haalbare aanpassingen in mijn dagelijkse routine die me geholpen hebben om van jonge, schoolgaande voetballer te evolueren tot prof.

– **Zeno Debast**, *Rode Duivel en profvoetballer bij RSC Anderlecht*

” Fenomenaal boek over vitaliteit, inhoudelijk een voortreffelijk recept voor een gelukkig leven.

– **drs. Roderik Kelderman**, *psycholoog en NLP Master Trainer*

# INHOUD

Wat anderen zeggen over dit boek?	4
Voorwoord	11
Inleiding	14
Disclaimer	20

## DEEL 1

### DE ZOEKTOCHT NAAR EEN GEZOND LEVEN 23

Wat als fit en gezond zijn je ambitie is?	25
Gezond begonnen is half gewonnen	25
De droom: high performance coach in het voetbal	26
Aan boord bij een topclub: de droom snel bereikt?	29
Wat als je gezondheid je ambities in de weg staat?	31
Realitycheck in 't Sportkot	32
Leren omgaan met pijn (en pijnstillers)	33
Shockwavetherapie	33
De bluts, de buil en het diploma	34
Wat als een klein beestje de grote boosdoener is?	36
De eerste keer onder het mes	36
De echte oorzaak	38
De hocus-pocusoperatie van de laatste hoop	41
Wat als je de strijd om je gezondheid dreigt te verliezen?	43
Gevoelig voor status... en voor stress	47
Dan maar op eigen houtje	48
Van afbraak naar doorbraak: op de koffie bij de kPNI	49

## DEEL 2

### HET PROTOCOL DAT MIJN LEVEN VERANDERDE 53

De casus Hannosset	55
Vechten tegen een veelkoppig monster	56
Mijn bloedanalyse: een discotheek zonder portier	60
Operatie reparatie	69
Het protocol pt. 1: suppletie en voeding in de strijd tegen pathogenen	70
Het protocol pt. 2: toestemming geven aan het immuunsysteem	76
Het protocol pt. 3: Intermittent Living	77









## DEEL 3

### WAAROM INTERMITTENT LIVING OOK JOU KAN HELPEN 85

W.E.I.R.D.: het tijdperk van de homo fragilis	87
Gebrek aan noodzaak	89
Understimulated body, overstimulated brain	90
De schadelijke effecten van onze moderne maatschappij	92
De stofjes die ons beschermen maar die niet langer volstaan	95
Het immuunsysteem dat ons gezond houdt, of toch niet?	96
Enter Intermittent Living!	98
Onze toekomst ligt in het stenen tijdperk	98
Stronger by stress?	99
Hormese: what doesn't kill you, makes you stronger	100
Cortisol: stress- of 'blesshormoon'?	102
Intermittent Living: impact tot op celkernniveau	107
De heilige drievuldigheid: stof(jes) tot nadenken	108

## DEEL 4

### TOOLBOX VOOR HET LEVEN 115

 Intermittent breathing	119
 Intermittent cold	137
 Intermittent fasting	150
 Intermezzo: intermittent eating	168
 Intermittent exercise	178
 Intermittent drinking	194
 Intermittent heat	207
 Intermittent sleep	224

Testimonials	242
Nawoord	245
Dankwoord	248
Alfabetische stofjeslijst	250
Referentielijst	254
Bonusmateriaal	263

# VOORWOORD

Bij het schrijven van dit voorwoord is de speech die Steve Jobs gaf voor afgestudeerde studenten aan Stanford University het eerste wat in me opkomt. Hij sprak profetische woorden uit: *'You can't connect the dots looking forward, you can only connect them looking backwards. So you have to trust that the dots will somehow connect in your future.'*

In het leven is het belangrijk om vertrouwen te ontwikkelen. Vertrouwen op je buikgevoel, op de wetenschappelijke vooruitgang, op de vriendschap, op de liefde.

Mijn gedachten dwalen naar de eerste ontmoeting met Siebe Hannosset in de Superette, toen de place to be in Gent. Siebe was aan de slag als lifestyle consultant voor verschillende voetballers. Hij kwam bij mij langs met de vraag of de adviezen uit de klinische psycho-neuro-immunologie (kPNI), een nog onbekende, maar veelbelovende nieuwe wetenschap, iets extra's konden betekenen voor zijn spelers. Vanaf die dag beet hij zich als een pitbull vast in alles wat hij kon bijleren, vooral over het revolutionaire Intermittent Living-concept van kPNI-grondlegger Leo Pruimboom. Het liet hem niet meer los.

Tegelijk begon hij alle interventies onmiddellijk gedisciplineerd toe te voegen op zichzelf. Door de ziekte van Lyme beet hij immers al een tijdje zijn tanden stuk op hevige ontstekingsklachten. Op die manier leerde hij niet alleen theoretisch bij, maar belichaamde hij het concept in al zijn vezels. Ervaring bleek eens te meer de grootste leraar.

‘Verborgen in de geschiedenis van je eigen leven bevindt zich een geheime code die, eens ontcijferd, betekenis, zin en richting aan je leven geeft,’ zei de befaamde psycholoog Carl Jung. We kunnen rustig stellen dat dat bij Siebe het geval is. Vanuit de transformatie van zijn eigen verhaal wil hij zo veel mogelijk mensen inspireren om de grenzen te onderzoeken van wat lichamelijk, maar ook emotioneel en zelfs spiritueel mogelijk is.

” You can’t connect the dots looking forward.

Doorheen de jaren zagen we zijn enthousiasme gestaag groeien om samen met ons, kPNIBelgium, een verhaal te schrijven dat de kijk op gezondheid weleens voorgoed zou kunnen veranderen.

Iedereen kan baat hebben bij een PNI-levensstijl. Voor ons is dat evident, maar de maatschappij was er lange tijd niet klaar voor. We hebben hard gewerkt – en blijven dat doen, want het werk is niet af – om het intermitterend-verhaal te vertellen. Het heeft immers altijd inherent bij ons mens-zijn gehoord.

Het is ondertussen al jaren mijn voorrecht om Siebe aan het werk te zien vanuit mijn eigen consultatieruimte. Ik heb hem zien uitgroeien tot een leider die mensen en groepen navigeert naar en door verandering aan de hand van een glashelder Intermittent Living-concept, met de diverse fascinerende prikkels die je alternerend belonen en confronteren, maar altijd doen groeien. *One by one, day by day, challenge by challenge.*

Met dit boek creëert Siebe nog meer momentum om mensen weer aan het stuur te krijgen van een gezond en tevreden leven.

” You can’t connect the dots looking forward, but the best is yet to come.

Trots op je *journey*, vriend.

Laten we samen de *way of living* van zo veel mogelijk mensen wakker maken.

**Thomas D’havé**, founder kPNIBelgium

# INLEIDING

In dit boek kom je te weten hoe je op een niet-alledaagse manier alledaagse dingen kunt doen om kerngezond te worden. Ik dompel je onder in een levensstijl – een ijskoud bad vol levenselixer – met overweldigende gezondheidsvoordelen en een toegankelijke basisfilosofie: *If you are only willing to do what's easy, life will be hard. But if you're also willing to do what's hard once in a while, life will become easy.* Klinkt dat chill genoeg voor jou? Laat deze woorden eerst maar even binnenkomen... Ze hebben alvast mijn kijk op gezondheid compleet veranderd. Nu nog die van jou!

Ikzelf ben er al lang van overtuigd dat Intermittent Living hét universele concept is voor gezondheid en dé formule voor succes. Dat mocht ik aan den lijve ondervinden. Daarom ben ik er ook zeker van dat Intermittent Living voor jou minstens hetzelfde kan betekenen, ongeacht je huidige gezondheidstoestand. Wat je nodig hebt, is een beetje discipline, inzicht en een duidelijk doel voor ogen. Klinkt dat te mooi om waar te zijn? De naam van de *hype* klinkt jou misschien wat *hip* in de oren, maar de oeroude inzichten, principes en mechanismen waar Intermittent Living op stoelt, zijn dat allesbehalve.

Sinds 2019 ben ik Intermittent Living-mentor bij het opleidingsinstituut PNIEurope en kPNIBelgium, waar ik mezelf verder ontplooi als coach. Ik zit er als mentor aan de bron van onderzoek en innovatieve kennis. In de praktijk ga ik elke dag aan de slag om het volle potentieel van mensen te ontwikkelen. Of het nu afgetrainde atleten zijn die optimaal willen presteren, ondernemers die hun energie en tijd willen maximaliseren, patiënten die willen genezen van de ziekten en kwalen van deze tijd zoals overgewicht, diabetes of auto-immuunziekten, of

mensen die gewoon gezond oud willen worden. Elke dag opnieuw krijg ik het bewijs geleverd dat Intermittent Living werkt!

Als ambassadeur van deze levensstijl vertaal ik de meest recente wetenschappelijke inzichten rond Intermittent Living naar de praktijk en deel ik ze met jou. De juiste kennis en beleving zijn essentieel om Intermittent Living succesvol te maken. Ik leer je te begrijpen waarom je het doet. Dit is dus niet het zoveelste gezondheidsboek dat jou meteen streng dicteert dat je enkel nog een handvol voedingsstoffen tot je mag nemen, elke dag drie uur in de gym zit en 's nachts de wekker zet om in een ijsbad te duiken. (Nog) geen paniek... je krijgt de nodige vrijheid en leert dat de kleinste verandering al tot grote resultaten kan leiden.

Intermittent Living is een manier van leven waarbij je actief je eigen lichaam en brein uitdaagt met evolutionair bekende stressprikkels zoals kou, hitte, honger en dorst. *Intermittent* betekent periodiek, kort en krachtig en dus niet de hele tijd door. Als je het voor jezelf geregeld net iets uitdagender maakt – als je af en toe uit je comfortzone komt – vaccineer je jezelf met het vermogen om het hoofd te bieden aan de schadelijke stress van het moderne leven.

Doorheen de evolutie moest de homo sapiens altijd overleven in stressvolle omgevingen. Extreme winters en zomers, zuurstoftekort als hij op de vlucht was voor wilde dieren, dagen zonder eten en drinken... hij werd van weinig gespaard. Daarom reageren de cellen in het menselijk lichaam met overcompensatie op deze vormen van stress. Als deze blootstelling lang genoeg aanhoudt, ontwikkelt het lichaam mechanismen om die triggers in zijn voordeel in te zetten. Dat had ook Charles Darwin al begrepen: *'It is not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent, but the most responsive to change.'*

Dat principe wordt samengebracht in de wetenschap van de hormese of *hormesis*, het Griekse woord voor ‘prikkeling’. In de geneeskunde betekent het dat prikkelingen in een hoge dosis schadelijk zijn, in een lage(re) dosis positieve gezondheidseffecten hebben. Van hormese wordt gedacht dat het een van de drijvende krachten achter evolutie en natuurlijke selectie is. Gezondheid is daarbij essentieel.

” Ken je deze nog van Hippocrates? ‘Niet de arts, maar het lichaam geneest de ziekte.’ Als je je lichaam op de juiste manier prikkelt, kun je inderdaad genezen van ziekte.

Intermittent Living maakt de wetenschap van hormese heel concreet en toepasbaar. Op zich is het dus niets nieuws. Wel nieuw is het herontdekken en opnieuw creëren van de omstandigheden die we als mens niet meer ervaren – maar die wel nodig blijken te zijn. De kunst bestaat erin oude stressoren zoals honger, dorst, kou en hitte in de juiste dosis en combinatie toe te passen. Enkel zo kunnen we ons lichaam gezond houden, want voor nieuwe, chronische stressoren uit het moderne leven, zoals zware metalen, smartphones, fastfood en de hele dag zitten, heeft ons lichaam nog geen oplossing gevonden of mechanismen ontwikkeld.

Of bestaat er toch een manier? Ik noem Intermittent Living weleens ‘het vaccin tegen moderne kwalen’. Lees dit boek en ontdek welke impact Intermittent Living heeft, zelfs tot op celkernniveau. Om jezelf te vaccineren heb je een grote variëteit aan tools ter beschikking, elk met specifieke gezondheidsvoordelen. Intermittent fasting klinkt je wellicht het bekendst in de oren. Daarnaast vind je ook intermittent breathing, drinking, eating, exercise, sleep, cold en heat in het gamma. Tot slot heb je ook intermitterende cognitieve prikkels om behalve je lichaam ook je brein de nodige aandacht te geven.

Dit boek gaat om opnieuw gezonder, vitaler en veerkrachtiger worden door een meer intermitterende manier van leven. Van chronische naar acute stressprikkels. Van regelmaat naar afwisseling. Van comfort naar af en toe wat discomfort. Doe vandaag eens iets anders dan wat je gisteren deed. Onthoud dat de kleinste verandering al leidt tot grootse resultaten: stap voor stap naar een betere versie van jezelf.

#### Over waarden

*‘I have no special talent. I am only passionately curious.’* Met deze wijze en relativerende woorden van Albert Einstein kan ik me helemaal vereenzelvigen. Nieuwsgierigheid is een van de kernwaarden die aan de basis liggen van mijn passie. Al op heel jonge leeftijd wilde ik nieuwe dingen ontdekken en ervaren, onderzoeken hoe ik iets verder kon ontwikkelen. Nieuwsgierigheid is de zuurstof die mijn vlam brandend houdt.

Een andere kernwaarde die me op het lijf is geschreven is zelf-discipline, nodig om de bruggen tussen doelen en successen te bouwen. Als kind had ik al een sterke eigen wil en kon ik mezelf opleggen elke dag bewust in te zetten op ontplooiing en ontwikkeling. Dat heeft me gebracht waar ik vandaag sta, al ging het niet altijd even gemakkelijk en kampte ik bijna een derde van mijn leven met chronische lichamelijke klachten.

Ten slotte is er doorzettingsvermogen. Om het met een citaat van Nelson Mandela kracht bij te zetten: *‘It always seems impossible, until it’s done.’* Meer nog dan een kernwaarde beschouw ik doorzettingsvermogen als een levensnoodzakelijke vaardigheid. Dat mag je in mijn geval letterlijk nemen. Na tien jaar pijn en frustraties als gevolg van een ongrijpbare ziekte



bleef ik geloven dat er een oplossing moest bestaan. Ik zette door tot ik die had gevonden. Mag mijn voorbeeld ook jou de kracht geven om het niet op te geven en te blijven geloven.

Wat zijn jouw kernwaarden? Wat drijft je? Wat vind je belangrijk? Welke waarden dragen bij tot de mens, de identiteit die jij wilt zijn? Ik nodig je uit om ze voor jezelf uit te schrijven en tijdens jouw zoektocht naar gezondheid af en toe te herlezen en te finetunen!

Dit is mijn debuut als auteur, waarin ik niet alleen inzichten maar ook mijn persoonlijke verhaal met de buitenwereld deel. In mijn zoektocht naar gezondheid, die me uiteindelijk naar Intermittent Living leidde, bleek ik de perfecte patiënt om de evolutionaire geneeskunde beter te begrijpen. Een beter praktijkvoorbeeld om de kracht van het concept Intermittent Living uit te leggen had ik zelf niet kunnen verzinnen.

Hoezo, patiënt? Ik ben al mijn hele leven bovengemiddeld met sport en gezondheid bezig, niet alleen voor mezelf, maar ook voor anderen. Mijn carrière bestaat erin mensen in al hun diversiteit vooruit te helpen. Ik ben gedreven als het aankomt op het maximaliseren van hun potentieel, ze te empoweren zodat ze hun talenten volledig kunnen ontwikkelen. Als ik mensen begeleid in de zoektocht naar de beste versie van zichzelf, ga ik elke keer tot het uiterste.

Ik wilde fulltime coach in de topsportwereld worden, een jeugdige ambitie die ik vrij vroeg in mijn carrière kon waarmaken. In 2011 zwaaide ik de deuren open van het Jan Breydelstadion, waar ik aan de slag kon als *physical performance coach*. Club Brugge stond als

voetbalclub aan het begin van een nieuw tijdperk en beleefde belangrijke jaren.

Al werkte ik dagelijks aan een prestatieverbetering van topatleten, mijn eigen fysieke prestaties en gezondheid takelden af: ik had de ziekte van Lyme. Toen ik na vier jaar de deuren van de club achter me dichttrok, liep het helemaal mis.

In dit boek vertel ik hoe ik mijn problemen heb opgelost. Behalve een diepgaande introductie tot de Intermittent Living-levensstijl deel ik mijn beweging traject van patiënt en coach naar mentor en man met een missie: ook jouw leven verbeteren met Intermittent Living.

Dat wil ik bereiken. Niet zwijgen en jezelf verbergen, maar benoemen en in beweging komen, voorbij de status quo. Wees je ervan bewust dat het niet lukt zoals we nu bezig zijn. Die bewustwording is de eerste stap naar een kerngezond leven. Wie de dieperliggende oorzaken van hedendaagse ziektebeelden, syndromen en andere klachten leert kennen, hoeft er geen jaren over te doen om weer volledig gezond te worden. Hoe je het evenwicht herstelt en gezond wordt, ontdek je in dit boek.

Ik daag je uit om met Intermittent Living aan de slag te gaan en te ontdekken wat het voor jou betekent. Houd mij zeker op de hoogte van de vorderingen die je maakt. Die zijn voor veel mensen een echte gamechanger.

*Enjoy the journey.*

*Let's go.*

**Siebe Hannosset**, *coach, mentor, spreker, auteur, vriend en partner*



DEEL 4

# TOOLBOX VOOR HET LEVEN



## ‘Inzicht zonder actie leidt tot teleurstelling.’

– Anoniem

### Is het normaal dat we...

... altijd moe zijn?

... moeite hebben om ons te concentreren?

... niet goed in ons vel zitten?

... vaak verkouden zijn?

... moeilijk tot rust kunnen komen?

... last hebben van allerlei fysieke kwaaltjes?

... een verlaagd libido hebben?

... ons eenzaam voelen?

Nee, dat is het zeker niet! Ik wil je inspireren tot een levensstijl die mij enorm heeft geholpen en intussen ook vele anderen succes heeft gebracht. Dat betekent echter niet dat het de enige waarheid is. Het is mijn intentie om nieuwe kennis en inzichten te delen en zo misschien ook bij jou een doorbraak te creëren.

In de ontwikkeling van de wetenschap ontstonden en ontstaan steeds nieuwe inzichten, die de zekerheden uit het verleden ontcrachten en een nieuwe kijk op de werkelijkheid vragen. Blijven vasthouden aan oude principes en vooroordelen is geen vruchtbare levenshouding. Toch moeten we te allen tijde vermijden om de voeling met wat we doorheen de evolutie altijd hebben gekend, niet volledig te verwaarlozen.

Begin met een open vizier aan het volgende deel. Timing, frequentie en het type stressors zijn de hoofdzaak, maar de perceptie van de stressor en jouw mindset zijn zo mogelijk nog belangrijker.

### VAN CHRONISCH

Langdurend/te vaak  
Maakt je zwakker



### NAAR ACUUT

Kortdurend/intermitterend  
Maakt je sterker



- Chronische hyperventilatie
- Centrale verwarming
- Hoge maaltijdfrequentie
- Hoogcalorisch eten
- Zittende levensstijl
- Hele dag door drinken
- Verstoorde slaapkwaliteit
- Airconditioning
- Licht- en luchtvervuiling
- Slechte relaties en eenzaamheid
- Stressvolle job en geldzorgen
- Negatieve gedachten en emoties

- Intermittent breathing
- Intermittent cold
- Intermittent fasting
- Intermittent eating
- Intermittent exercise
- Intermittent drinking
- Intermittent heat
- Intermittent sleep



In dit vierde deel introduceer ik de verschillende tools en bespreek ik het Intermittent Living-concept aan de hand van best practices: verhalen uit mijn leven of dat van anderen die de toolbox met succes hebben ingezet. Ik leg bij elke tool uit hoe je kunt vermijden dat een probleem chronisch wordt, hoe je het via hormetische prikkels kunt oplossen en hoe je daar concreet aan begint.



Intermittent breathing



Intermittent cold



Intermittent fasting



Intermittent eating



Intermittent exercise



Intermittent drinking



Intermittent heat



Intermittent sleep

## INTERMITTENT BREATHING



**‘Ademhaling is de kortste weg  
naar fysiek en mentaal welzijn.’**

– Siebe Hannosset

### UITDAGING: STOP EENS MET ADEMEN

Het is maandagochtend 6 uur. De wekker gaat af. Geen smartphone-geluidjes, maar een ouderwets piepgeluid. Ik doe een ochtendgroet en stap uit bed. Door de koelte in onze slaapkamer, waar het 16 °C is, ben ik meteen wakker. Ik ga even naar het toilet, en ja, dat is 's ochtends vaak hoognodig. Er zit immers wat druk op de blaas na een nachtje slapen. 's Nachts plassen hoef ik gelukkig niet, want dat zou betekenen dat er iets scheelt met mijn waterhuishouding (zie intermittent drinking). Ik was mijn handen en plets wat water op mijn gezicht, schraap mijn tong om bacteriën te verwijderen en ga naar beneden.

” Gebruik je smartphone niet als wekker, want straling via gsm of wifi verstoort je slaap.

Dan is het tijd voor mijn ochtendritueel. Ik maak een warmtekussen klaar voor mijn rug, neem mijn smartphone en oortjes, een fleecedekentje, en ga op de bank liggen. Niet om opnieuw te slapen, nee! Om



te ademen. Ik speel mijn playlist met zorgvuldig gekozen muziek af, sluit mijn ogen en begin bewust te ademen. Diep in, diep uit, via de buik naar de borst en weer uit. Na elke in- en uitademing, ronde na ronde, drijf ik de kracht van mijn ademhaling op tot mijn lippen en soms mijn vingers en handen gaan tintelen. Na 30 à 40 keer in- en uitademen stop ik met ademen en houd ik de adem vast, tot het niet meer kan.

De eerste keer dat mijn verloofde Anneleen dat zag, schrok ze. ‘Schat? Schat! Alles oké met je?’ Ze schudde hevig aan mijn arm en schouder. Ik hapte naar adem en stelde haar meteen gerust. ‘Ik ben meer dan oké, liefje. Heb je even tijd? Dan leg ik je uit waarom ik dit doe.’ Ik zette koffie en we gingen aan tafel zitten. ‘Wat je daarnet zag, is de ademhalingstechniek van Wim Hof, een vorm van intermitterende hypoxie.’ ‘Intermitterende wát?’ ‘Je weet dat we bij Intermittent Living het lichaam prikkelen met een kortdurende evolutionair bekende stressor, zoals de ijsbaden die ik neem of de push-ups voor het eten? Daarnet deed ik hetzelfde, maar dan met mijn ademhaling. Door bewust een aantal keer te stoppen met ademen, en zo een zuurstofarm of hypoxiemoment in te plannen, verander ik niet alleen hoe ik me voel, maar werk ik ook aan mijn gezondheid. Wanneer ik er bij elke uitademing goed op let om dat te doen via de mond en ik na ongeveer de 30ste keer stop met ademen, verlaag ik het koolstofdioxidegehalte in mijn bloed.’ Aan het fronsen van haar wenkbrauwen merkte ik dat er meer uitleg nodig was.

” Stel je eigen playlist met rustgevende songs samen voor je ochtendritueel. Zorg dat die ongeveer 15 à 20 minuten duurt, afhankelijk van hoeveel tijd je hebt. Inspiratie nodig? Download mijn favoriete playlist via de QR-code achteraan in dit boek.

‘Herinner je je nog de lessen biologie over de ademhaling? We ademen met als doel zuurstof ( $O_2$ ) in ons systeem binnen te krijgen en koolstofdioxide ( $CO_2$ ) weer uit te ademen. We willen dat zuurstof via de neus, mond en longen in onze cellen raakt. Zo kan in de energiefabriekjes van de cel (de mitochondriën) de opgeslagen energie in de vorm van bijvoorbeeld glucose worden verbrand om energie vrij te maken (onder de vorm van ATP) die dan beschikbaar wordt voor ons lichaam. We leven van die energie en hebben hem nodig voor beweging, warmteproductie, het regelen van het zenuwstelsel. Kortom, alles wat we doen draait op die energie.

Om energie vrij te maken heb je dus zuurstof nodig in de cel. De andere stof die ik net noemde, koolstofdioxide, speelt ook een essentiële rol, want het zorgt ervoor dat zuurstof kan worden opgenomen in de cel. Als we een stressvol leven leiden, waarbij we altijd maar op onze smartphone bezig zijn en altijd maar aan het werk zijn, zal dat impact hebben op onze ademhaling. Wanneer ons zenuwstelsel, de bedrading van ons lichaam die alle zintuigen met elkaar verbindt, voortdurend prikkels en stress waarneemt, gaat het meer in de actiestand staan. Het gevolg is dat we meer door de mond gaan ademen, meer via de borst en ook sneller, dat we dus chronisch hyperventileren. Meer ademen betekent ook meer  $CO_2$  uitademen. We ademen ook meer  $O_2$  in, maar we kunnen die stof minder gebruiken omdat we niet voldoende  $CO_2$  hebben. Het gevolg is minder energie. Als we ’s ochtends zeker in de juiste biochemische staat willen zijn waarin onze cellen de energie vrij kunnen maken die we nodig hebben op een dag, moeten we er dus voor zorgen dat de koolstofdioxide even omhooggaat. Dat doen we door te stoppen met ademen.’ Anneleen keek me verbaasd aan en vroeg: ‘Is dat dan niet gevaarlijk?’

‘Wanneer we het bewust doen en bepaalde protocollen respecteren, helemaal niet. Bij mijn langste apneu daarnet hield ik iets meer