

Later Bestaat Niet

*Waarom mannen tussen 40 en 60 nu moeten kiezen
tussen vitaal of afhankelijk*

Caspar C.J. Besuyen

Inhoud

De leugen die je jezelf vertelt.....	3
Wanneer "later" te laat wordt.....	7
Waarom jij dit leest (en anderen niet).....	12
De drie manieren waarop mannen verdwijnen.....	17
Het enige verschil tussen 60 en 80.....	24
De MAN Methode.....	30
M – Metabolic Lifestyle.....	37
A – Active Lifestyle.....	44
N – Natural Balance.....	51
Metten is weten.....	58
Gezond 100: Het doel dat alles verandert.....	65
Jouw volgende 90 dagen.....	71
Epiloog.....	77
Over de schrijver.....	83

Hoofdstuk 1

De leugen die je jezelf vertelt

Je liegt tegen jezelf.

Niet met opzet. Niet met boze bedoelingen. Maar je doet het wel. Elke dag. Waarschijnlijk meerdere keren per dag.

"Het valt wel mee." "Ik let best wel op wat ik eet." "Ik slaap redelijk." "Ik beweeg genoeg." "Later ga ik het echt anders doen."

Herken je dat?

Ik deed het jarenlang. En ik zie het overal om me heen. Mannen die beweren dat ze het onder controle hebben, terwijl hun lichaam al jaren het tegenovergestelde schreeuwt. Niet dramatisch. Niet met grote alarmbellen. Maar stil. Persistent. Steeds luider.

De man in de spiegel die je niet ziet

Vorige week zat ik met een vriend van 48 te lunchen. Succesvolle ondernemer. Twee kinderen. Fit genoeg om mee te voetballen op zondag. "Gaat goed," zei hij toen ik vroeg hoe het ging.

Toen vertelde hij dat hij 's nachts wakker wordt met een bonkend hart. Dat hij na het middageten bijna in slaap valt achter zijn bureau. Dat zijn vrouw opmerkt dat hij

prikkelbaar is. Dat zijn laatste bloedwaarden "aan de hoge kant" waren.

"Maar goed," zei hij, "dat hoort er gewoon bij op deze leeftijd, toch?"

Nee. Dat hoort er niet bij.

Dat is de leugen.

De leugen dat ouder worden automatisch betekent: minder energie, meer gewicht, slechter slapen, stijvere gewrichten, kortere lont. Alsof het onvermijdelijk is. Alsof je er niets aan kunt doen.

Maar hier is wat niemand je vertelt: het grootste deel van wat we "ouder worden" noemen is eigenlijk "jarenlang slecht onderhouden systeem".

Jouw lichaam is geen mysterie. Het is een systeem. En net als elk systeem produceert het precies wat het is ontworpen om te produceren. Als je input troep is, is je output troep. Als je systeem nooit onderhoud krijgt, gaat het achteruit.

Simpel.

Maar we weigeren het te zien.

Waarom we blijven liegen

Er zijn drie redenen waarom slimme, succesvolle mannen zichzelf voor de gek houden over hun gezondheid:

Reden 1: Je vergelijkt met de verkeerde groep

Als al je vrienden ook tien kilo te zwaar zijn, voelt jouw tien kilo normaal. Als iedereen moe is, is moe het nieuwe normaal. Als niemand nog sport, is niet sporten oké.

We kijken naar ons sociale gemiddelde, niet naar ons biologische potentieel. En het sociale gemiddelde? Dat zakt elk jaar een beetje verder weg.

Reden 2: Het gaat (nog) niet echt fout

Er is geen crisis. Geen diagnose. Geen moment waarop iets breekt. Dus denk je: het kan nog wel even. Er is tijd.

Maar gezondheid werkt niet zo. Het is cumulatief. Elke dag voeg je toe of trek je af. Kleine keuzes. Duizenden keren herhaald. En op een dag is het niet meer "nog wel even". Dan is het te laat voor gemakkelijk herstel.

Reden 3: Veranderen betekent iets toegeven

Als je toegeeft dat je systeem kapot is, geef je ook toe dat je het hebt laten gebeuren. Dat je de signalen hebt genegeerd. Dat je keuzes hebt gemaakt die niet slim waren.

Niemand wil dat.

Dus blijf je het normaliseren. "Het is druk." "Het hoort erbij." "Later."

De waarheid over later

Hier is wat ik geleerd heb na twintig jaar experimenteren, falen, en bijsturen:

Later bestaat niet.

Er komt geen moment waarop je ineens tijd hebt. Geen moment waarop het gemakkelijker wordt. Geen moment waarop je systeem vanzelf herstelt. Het enige moment dat bestaat is nu. Vandaag. Deze keuze.

En als je nú liegt tegen jezelf over hoe het echt gaat, dan doe je dat over een jaar nog steeds. En over vijf jaar. En over tien. Tot je lichaam stopt met accepteren en begint met afrekenen.

Als je hier één ding uit meeneemt, laat het dit zijn:

Stop met jezelf wijsmaken dat het wel meevalt. Kijk één week lang eerlijk naar wat je eet, hoe je slaapt, hoe vaak je beweegt, hoe je met stress omgaat. Schrijf het op. Geen oordeel. Gewoon data.

Je hoeft nog niets te veranderen. Je hoeft alleen te stoppen met liegen.

Want je kunt geen systeem repareren dat je niet durft te zien.

Hoofdstuk 2

Wanneer "later" te laat wordt

Mijn vader was 45 toen hij stierf.

Type 1 diabetes. Een leven dat totaal niet bij die diagnose paste. Alcohol, roken, slecht eten. Hij dacht dat hij tijd had. Hij had het mis.

Ik was twintig. We hadden elkaar sinds mijn vijfde niet meer gezien door een scheiding. Zijn dood voelde abstract. Alsof het bij een ander verhaal hoorde. Niet het mijne.

Dat veranderde pas twintig jaar later.

De dag dat het persoonlijk werd

Ik zat bij mijn huisarts voor de resultaten van mijn routinebloedonderzoek. Niets aan de hand, dacht ik. Maar de arts keek bezorgd naar de cijfers.

"Je bloedsuiker is aan de hoge kant," zei hij. "Je B12 is ook laag, en je ijzerwaarden kunnen beter."

Ik was 42. Vader van een pasgeboren dochter. Nog drie kinderen zouden volgen.

En ineens landde het. Niet emotioneel. Existentieel.

Het verhaal van mijn vader was niet alleen zijn verhaal. Het was ook een mogelijke versie van het mijne. Niet door

dezelfde ziekte, maar door dezelfde dynamiek: uitstellen, normaliseren, denken dat er tijd is.

Die dag stopte "later" met bestaan.

De illusie van tijd

Tussen je dertigste en vijftigste gebeurt er iets zonderlings met tijd. Het versnelt. Jaren die eerst voelden als decennia, voelen nu als maanden.

Je bent druk. Werk. Gezin. Verplichtingen. Je reageert op agenda's, deadlines, verwachtingen van anderen. Elke dag opnieuw.

En terwijl je bezig bent met leven, verdwijnt je lichaam langzaam onder je neus.

Niet spectaculair. Niet met waarschuwingen. Gewoon... weg.

Een kilo per jaar. Iets minder kracht. Iets langzamer herstel. Iets stijver 's ochtends. Iets meer moeite met traplopen. Iets vaker hoofdpijn. Iets korter lontje.

Op zichzelf niets. Samen: alles.

Drie soorten wake-up calls

Er zijn drie manieren waarop mannen wakker worden. Als ze überhaupt wakker worden.

Type 1: De crash

Hartaanval. Diabetes diagnose. Burn-out. Iets dramatisch dat alles stil legt.

Dit is de duurste wake-up call. Je betaalt met je gezondheid. Soms met jaren van je leven. Soms met je leven zelf.

Type 2: De spiegel

Je ziet jezelf op een foto en denkt: wie is dat? Je probeert mee te rennen met je kind en merkt dat je het niet meer kunt. Je hijgt na twee trappen. Je voelt je oud in een lichaam dat nog niet oud zou moeten zijn.

Dit is de meest voorkomende wake-up call. Maar ook de makkelijkste om te negeren. Want morgen zie je die foto niet. Morgen zijn die trappen er misschien niet. Morgen kun je het weer normaliseren.

Type 3: De keuze

Geen crisis. Geen dramatisch moment. Gewoon een nuchter besef: als ik níét ingrijp, weet ik precies waar dit eindigt. En ik wil een ander einde.

Dit is de zeldzaamste wake-up call. En de krachtigste.

Want het betekent dat je verandert vóórdát het moet. Dat je kiest voor richting in plaats van te wachten op dwang.

Wat er echt op het spel staat

Je denkt misschien: dit gaat over langer leven. Maar dat is niet helemaal waar.

Dit gaat over wat voor leven je leeft in de jaren die je nog hebt.