

**het leefstijlplan  
dat werkt** om je gezondheid  
zelf in handen  
te nemen

---



---

Filip De Keyser  
Heidi Van de Keere

Lannoo

# I N H O U D

	Voorwoord	6
<b>1</b>	<b>Dit boek is voor jou als...</b>	8
1	Dit boek is voor jou als je gezondheid extra aandacht vraagt	10
	.....	
2	Dit boek is voor jou als je voluit wilt inzetten op leefstijl	14
<b>2</b>	<b>Het vijf-vijf-vijf-plan</b>	20
3	<b>The Big Five</b> Vijf leefstijllessen uit de blauwe zones	22
	.....	
4	<b>Your Top Five List</b> Een gouden tip van Warren Buffett	28
	.....	
5	<b>Take Five Minutes</b> Het meesterwerk van Paul Desmond	38
	.....	
6	<b>Take Five</b> Van goede voornemens naar gezonde gewoontes	44
	.....	

We dragen dit boek met liefde op aan onze kleinkinderen:  
Alice, Olivia, Louise, Cézanne en Marie.

<b>3</b>	<b>Aan de slag</b>	64
7	<b>Big Five no 1</b> Meer gezondheid op je bord	66
.....		
8	<b>Big Five no 2</b> Bewegen is goed, meer bewegen is beter	84
.....		
	<b>Intermezzo</b> Bewegen voor een gezonde rug	96
.....		
9	<b>Big Five no 3</b> Een gezonde mindset	106
.....		
10	<b>Big Five no 4</b> Zingeving, de missing link	132
.....		
11	<b>Big Five no 5</b> Leven in verbinding	152
.....		
	<b>Intermezzo</b> Zijn blauwe zones maakbaar?	164
.....		
12	<b>Vijf-vier-drie-twee-een-Go!</b>	170
.....		
	<b>Jouw Top 5-lijst</b>	172
.....		
	Persoonlijke notities	176
	Dankwoord	180
	Boeken die ons inspireerden en waarin je verder kunt lezen	182
	Boeken die we eerder publiceerden	183



V  
OO  
R  
W  
OO  
RD

## ‘Wat kan ik zelf doen om mijn gezondheid beter te maken?’

Het is een simpele maar cruciale vraag die mensen ons dagelijks stellen. In onze praktijk gaat het meestal over mensen met stramme spieren, met rugpijn of een gezwollen gewricht. Maar evenzeer stellen mensen die vraag als ze te maken hebben met diabetes, astma, allergie, psoriasis, hoge bloeddruk, depressie...

Het antwoord is individueel. Maar altijd komt ook leefstijl ter sprake. Leefstijl doet ertoe voor elk van ons op elk moment, maar des te meer als je gezondheid hapert. Dan krijg je gemakkelijk enkele algemeenheden te horen, waar je weinig concreets mee kunt aanvangen, in de zin van ‘eet gezonder’ of ‘beweeg meer’. Daar willen wij met dit boek iets aan doen, een leemte aanvullen.

Tijdschriftartikels of andere publicaties over leefstijl vertrekken vaak vanuit een nogal ideale wereld: een wereld waarin mensen gezond en gelukkig zijn en waarin vage tips worden gegeven om nog net wat gelukkiger en gezonder te worden. Een feelgoodwereld waarin velen zich niet herkennen en waar ze met enige frustratie naar kijken.

Dit boek is op heel wat punten anders dan de meeste publicaties over leefstijl. Ons doelpubliek zijn mensen van vlees en bloed die zich gezond of minder gezond voelen en hun leefstijl willen inzetten om hun gezondheid te boosten – al dan niet als aanvulling op een klassieke medische behandeling. We houden de drempel om in te stappen laag en reiken een ladder aan met kleine treden, die iedereen kan opklimmen. Je bepaalt zelf hoe hoog je wilt raken. We bieden niet enkel advies, maar vooral een plan om je leefstijl en gezondheid zelf in handen te nemen. Je selecteert de ingrediënten voor je persoonlijke plan uit een breed gamma van heel concrete gezondheidsacties en beslist autonoom op welke leefstijldomeinen je echt wilt inzetten. Dan ga je aan de slag. *Take Five* zal je helpen om je doelen te bereiken – met een grote kans op slagen!

We bieden niet enkel advies, maar vooral een plan om je leefstijl en gezondheid zelf in handen te nemen.

.....

*Take Five* is gebaseerd op drie pijlers, waarin telkens het cijfer vijf centraal staat. Je zou kunnen spreken van een vijf-vijf-vijf-plan. Heel kort samengevat komt het hierop neer:

---

→ **Vijf leefstijldomeinen.** Leefstijl omvat vijf domeinen waarin je acties kunt ondernemen die je gezondheid ten goede komen. Behalve voeding en lichaamsbeweging gaat het ook over mindset, zingeving en sociale verbondenheid. We bespreken uitgebreid elk van deze domeinen en stellen in elk domein een set van heel concrete acties voor waaruit je kunt kiezen.

---

→ **Vijf actiepunten.** Het is niet de bedoeling dat je alle mogelijke acties die we voorstellen ook gaat uitvoeren. Stel zelf een gebalde lijst samen van acties, binnen een of meer leefstijldomeinen, die voor jou aan een behoefte beantwoorden en waar je de komende tijd aan wilt werken. Een selectie van vijf is een behapbaar aantal.

---

→ **Vijf minuten per dag.** Besteed elke dag vijf minuten om een of meer van je geselecteerde acties uit te voeren of concreet in te plannen.

---

**Wat je aandacht geeft, zal groeien** en zal stap voor stap deel beginnen uitmaken van een nieuwe, gezonder makende routine. De beloning komt met het resultaat.

Dit boek gaat over weten en doen. We zetten je aan tot actie. Gebruik het boek als een persoonlijk werkboek: maak notities, gebruik fluostiften, plak stickers om pagina's te markeren. Alles wat helpt om jouw doel te bereiken: in actie komen om je gezondheid zelf in handen te nemen, met leefstijlacties als krachtige hefboomen.



DEEL **1** .....

**dit  
boek  
is voor  
jou  
als  
...**

Leefstijl doet ertoe – des te meer als je gezondheid hapert. Leefstijl is een efficiënte, goedkope, prettige en veilige gezondheidstroef. Iedereen kan inzetten op leefstijl. Het vraagt enkel aandacht en een plan.

Al te vaak richten leefstijl- en gezondheidsadviezen zich enkel op mensen die gezond en fit zijn, op de ideale mens zeg maar. Het leven komt echter zoals het komt. De kans dat iemand in de loop van zijn of haar leven met gezondheidszorgen te maken heeft, is nagenoeg 100 procent. De geneeskunde is dikwijls in staat om een gezondheidsdefect te herstellen, maar niet altijd – of niet altijd volledig. En dus moeten heel wat mensen zien om te gaan met een gezondheidsbelemmering: soms een kleine, soms een grotere, soms een tijdelijke, soms een blijvende. Je stelt je dan de vraag: 'Wat kan ik zelf doen om mijn gezondheid te boosten?'

Dit boek is in het bijzonder voor jou als je gezondheid extra aandacht vraagt en als je daarvoor voluit wilt inzetten op leefstijl.

Met dit boek bieden we je de nodige achtergrondinformatie, een haalbaar actieplan en een concrete roadmap in de richting van een betere gezondheid. De resultaten ervan zullen je niet teleurstellen!

**1** dit boek is voor jou  
als je gezondheid  
extra aandacht vraagt

---





**M**instens een op de vier mensen heeft te maken met een chronische gezondheidsbelemmering. We hebben het niet zozeer over kritieke gezondheidssituaties, maar wel over frequent voorkomende aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, kanker, luchtwegaandoeningen, reuma, diabetes, overgewicht, psoriasis, allergie, psychische en neurologische aandoeningen, nier- en leverziekten. Je hebt er zelf mee te maken, of je kent iemand in je onmiddellijke omgeving met een van deze aandoeningen. Als je dit boek ter hand neemt omdat je te maken hebt met een aandoening en je daar zelf iets aan wilt doen, weet dan dat je in gezelschap bent van een heel grote groep mensen.

## De grens tussen gezond en niet zo gezond is dun

---

Wie te maken heeft met een aandoening hoeft zich niet per se ziek te voelen. Gezondheid en ziekte, geluk en ongeluk vloeien in elkaar over als yin en yang. Ieder heeft zijn meevalers en tegenvallers, zijn betere en minder goede dagen, zijn momenten van geluk en van verdriet. Iedereen staat ergens op het spectrum tussen gezond en minder gezond. Gezondheid en geluk zijn niet een kwestie van alles of niets, van zwart of wit. Mensen zijn gezond of minder gezond en er staat geen wezenlijke grens tussen beide.

➡ Raymond is 75 jaar. Dagelijks neemt hij een aantal medicijnen in: een bloedverdunner, een pilletje voor hoge bloeddruk en een insulinespuitje voor betere suikercontrole. Soms ondervindt hij duizeligheid, daarom verplaatst hij zich het liefst met een driewiel fiets – de twee wielen achteraan garanderen een goede stabiliteit tijdens het fietsen. Raymond is nog steeds voorzitter van een plaatselijke vereniging en daarvoor is hij dagelijks op de baan. Elke ochtend begint hij met veel moed aan de dag. Zijn partner is overleden. Hij heeft een goed contact met zijn burens, zijn drie kinderen en zeven kleinkinderen. Raymond voelt zich gezond, ondanks zijn chronische aandoeningen. Hij zit goed in zijn vel en ervaart het geluk van een kwaliteitsvolle oude dag.

Raymond voelt  
zich gezond,  
ondanks zijn  
chronische  
aandoeningen.

---

Kijk om je heen: niemand haalt een maximumscore op elk gezondheidsdomein en dat hoeft ook niet.

.....

➔ Veerle is dertig. Haar huwelijk liep spaak. Op haar werk heeft zij niet het gevoel erg gewaardeerd te worden. Soms verliest ze er de moed bij. Ze klaagt over vermoeidheid en heeft vaak last van hoofdpijn. De huisarts heeft Veerle al bij herhaling onderzocht en liet ook een bloedanalyse uitvoeren. Zijn conclusie was: 'Je bent helemaal gezond.' Maar Veerle voelt zich niet gezond.

Zijn Raymond en Veerle gezond of niet zo gezond? Zijn de mensen die je op zondag in het park ziet wandelen, fietsen of skaten gezond of ziek? Beide begrippen behoren niet tot gescheiden werelden, maar lopen in elkaar over. De grens tussen beide is dun. We zijn geneigd om over gezondheid te denken in één enkele dimensie, terwijl het een begrip is dat vele facetten, vele dimensies omvat. Vandaar is het onmogelijk om in één dimensie, in zwart-wittermen te spreken over 'gezond' of 'ziek'. Gezondheid heeft te maken met je fysieke fitheid, maar evenzeer met je mentaal gevoel, met de mensen die je omringen, met je welbevinden op het werk, met de omgeving waarin je woont en leeft, met dingen die je leven zin en betekenis geven.

Je globale gezondheid en welzijn worden bepaald door hoe je 'scoort' op elk van deze terreinen. Kijk om je heen: niemand haalt een maximumscore op elk gezondheidsdomein en dat hoeft ook niet. Naargelang je ouder wordt, is het ook normaal dat je score op sommige domeinen afneemt. Veelal kun je een mindere score op één domein compenseren door een betere score op een ander domein. De uitdaging is om met gezond verstand uit te zoeken welke domeinen verbeterbaar zijn en welke niet, en hoe je minder goede domeinen kunt compenseren door domeinen waar je echt goed in bent.

## De glitter van Facebook

.....

De Facebook-wereld waar alleen succesverhalen en geluksfoto's passeren, is fake. De glittermagazines die laten uitschijnen dat er een droomwereld bestaat waar succes de norm is en iedereen zich happy voelt, zijn misleidend. Er lijkt wel een censuur te bestaan op alles wat te maken heeft met tegenslag of pijn. De dagelijkse

De uitdaging is om in elke fase van je leven te onderzoeken hoe je het beste kunt halen uit je gezondheid zoals die vandaag is.

.....

realiteit is veel genuanceerder. Een beduidend deel van ons heeft een of meer specifieke gezondheidszorgen. Soms verlopen ze mild, soms ernstig, soms is een aandoening goed behandelbaar, soms minder goed. Bij oudere personen nemen de beperkingen doorgaans toe, ook bij een persoon die succesvol ouder wordt. Vroeger kon je een hele dag werken en werd je niet moe. Nu – de vijftig of zestig voorbij – ben je sneller moe en voel je altijd wel ergens een pijnkje. Maar je hebt leren doseren en leren genieten van een extra pauze, die misschien wel een verwenmoment is geworden. Wat eerst een beperking leek, houdt misschien ook nieuwe mogelijkheden in zich.

Beperkingen zijn onderdeel van het leven, van ieders leven. Je probeert ze zoveel mogelijk te corrigeren – dat spreekt voor zich en dat is ook wat gezondheidswerkers in eerste instantie betrachten. Veelal kan dat. Bij een blindedarmonsteking neemt de chirurg de appendix weg en daarmee is het probleem opgelost: weg handicap. Hetzelfde geldt voor een gebroken arm of been, voor een acute longontsteking of een maagzweer. Andere aandoeningen zijn chronisch: artsen kunnen de symptomen ten dele onder controle houden, maar kunnen de aandoening niet genezen of wegnemen. Denk aan reuma, de ziekte van Parkinson, diabetes...

Een chronische aandoening stelt mensen voor uitdagingen. Hoe organiseer je je leven verder op een succesvolle manier? Wat met je werk? Wat met je ambities? Wat met je gezin? Wat met de hobby's waaruit je zoveel energie putte? Omgaan met een gezondheidsbeperking heb je niet op school geleerd en toch wil je slagen. Na een periode van vallen en opstaan, van boosheid en verdriet, zul je proberen te aanvaarden wat onveranderbaar is en verder te bouwen op wat wel lukt. Aanvaarden lukt de ene dag wel, de andere weer niet. 'Vallen, opstaan en weer doorgaan', zingt Herman Van Veen.

Het heeft geen zin om een leven lang te streven naar een lichaam in topvorm, naar een ideale conditie, naar 100 procent gezondheid en geluk. De uitdaging is om in elke fase van je leven te onderzoeken hoe je het beste kunt halen uit je gezondheid zoals die vandaag is. Als dit je bezorgdheid is, dan is dit boek voor jou.

**2** dit boek is voor jou  
als je voluit wilt  
inzetten op leefstijl

---



**DE** voorbije decennia hebben ons geleerd wat de effecten zijn van leefstijl op onze gezondheid. Leefstijl gaat over voeding, over beweging, over mindset, over zingeving, over sociale verbondenheid. Vijf domeinen – *the Big Five* – waar je zelf controle over hebt en die je zomaar kunt inzetten als troef voor een betere gezondheid. Leefstijl is een krachtig handvat om je gezondheid te onderhouden en te doen groeien.

## Leefstijl doet ertoe – lessen uit de blauwe zones

---

➔ In oktober 1999 vond in Montpellier (Frankrijk) een conferentie plaats rond het thema succesvol ouder worden. Dr. Gianni Pes, een Italiaanse arts, gaf een presentatie die bij de toehoorders zowel verwondering als scepsis opriep. Hij beschreef een regio in Sardinië – bekend onder de naam Barbagia – waar een ongewoon hoog aantal honderdjarigen leefde. In één dorp van 2500 inwoners leefden op dat ogenblik 7 honderdjarigen, een beduidend hoger aantal dan door toeval zou worden verwacht. Onder de toehoorders op de conferentie was de Belgische bevolkingsdeskundige dr. Michel Poulain, die erg geïntrigeerd was door die gegevens. Waren ze correct? Hij besloot zelf naar Sardinië te trekken om meer wetenschappelijke zekerheid te verkrijgen. Zijn onderzoek bevestigde de conferentiegegevens. Dr. Poulain bestudeerde de landkaart van Sardinië en omcirkelde met blauwe inkt de zone met het grootste aantal honderdjarigen, hij verwees er sindsdien naar als een **'blauwe zone'**. De term 'blauwe zone' was geboren en zou daarna doorbreken binnen de wetenschappelijke wereld als een regio met ongewone gezondheidskarakteristieken en een ongewoon hoge gezonde levensverwachting. Wetenschappers konden wereldwijd nog meer blauwe zones lokaliseren: Okinawa in Japan, Ikaria in Griekenland, Loma Linda in Californië (VS) en Nicoya in Costa Rica.

### De 5 blauwe zones

---

- ① Barbagia in Sardinië
  - ② Okinawa in Japan
  - ③ Ikaria in Griekenland
  - ④ Loma Linda in California
  - ⑤ Nicoya in Costa Rica
-

Jarenlang werd – en wordt nog steeds – onderzocht welke factoren aan de basis liggen van dat buitengewone gezondheidsprofiel in de blauwe zones. Steeds weer komt dezelfde conclusie naar boven: het geheim ligt in een kenmerkende leefstijl die erg gelijkaardig is in de verschillende blauwe zones. Vijf leefstijldomeinen blijken cruciaal. Ze hebben te maken met voeding, beweging, mindset, zingeving en verbondenheid. De lessen uit de blauwe zones – waarop we verder in dit boek inzoomen – zijn van groot belang voor ieders gezondheid, maar hebben een belang in het kwadraat voor wie extra aandacht wil besteden aan zijn gezondheid en op zoek is naar hefboomen om ze te boosten. Wie zich inspireert op de blauwe zones en de lessen ervan overneemt in zijn of haar dagelijks leven, zet een belangrijke stap naar een fittere gezondheid en een betere levenskwaliteit.

## Slim omgaan met leefstijl en gezondheid kun je leren – op elke leeftijd

---

Intelligentie heeft verschillende facetten. Puur verstandelijke intelligentie situeert zich in het denkende brein. Het **intelligentiequotiënt (IQ)** verwijst naar het vermogen om te redeneren, om abstract te denken, om problemen te doorgronden en op te lossen, naar taalvaardigheid en geheugen. Het IQ maakt heel erg deel uit van je wezen en ligt nagenoeg onveranderlijk vast voor je hele leven. **Emotionele intelligentie (EQ)** komt veeleer vanuit de diepere, emotionele hersenkernen en heeft te maken met sociale vaardigheden, met empathie en met het omgaan met je eigen emoties. Je hebt er meer of minder talent voor, maar iedereen kan het zijn leven lang trainen en verder ontwikkelen. Je kunt bewust blijven inzetten op een betere kennis en controle van je eigen emoties en op een meer empathische interactie met de ander.

In dit boek introduceren we een bijkomende vorm van intelligentie, die te maken heeft met gezondheid in de breedste betekenis van het woord: **gezondheidsintelligentie (GQ)**. Het gezondheidsquotiënt refereert aan de capaciteit om

zo succesvol mogelijk met gezondheid en welzijn om te gaan – ongeacht je leeftijd. Leefstijl inzetten voor een betere gezondheid maakt daar essentieel deel van uit. Net als emotionele intelligentie is ook gezondheidsintelligentie trainbaar – als een spier. Let wel: je kunt je GQ niet zomaar opkrikken door een tweedaagse cursus of door dit boek te lezen. Dit boek kan een start zijn om bewust aan je GQ te werken, stap voor stap. Het is bijna een levenshouding en -werk om er je hele leven aan te bouwen.

**Uitzoeken wat voor jou een gezonde leefstijl is en consequent daarnaar leven is een van de belangrijkste pijlers van gezondheidsintelligentie.**

### **GQ – het nieuwe tweelletterwoord**

.....

Gezondheid is op zich al een breed begrip en we willen dit nog verbreden tot welzijn. Iedereen voelt aan waarover het gaat als we spreken over welzijn, maar toch is het een moeilijk te definiëren begrip. In tegenstelling tot welvaart, dat vooral een materieel en economisch begrip is en vooral verwijst naar koopkracht, is welzijn immaterieel en moeilijk meetbaar. Welzijn kun je niet zien of aanraken, niet ruiken, proeven of horen. Het is een concept dat te maken heeft met gezondheid, levenskwaliteit en geluk. Voor een deel wordt het bepaald door factoren buiten onze wil, voor een ander deel komt het voort uit een vaardigheid – de kunst om succesvol de puzzel te leggen met de stukjes die je ter beschikking hebt. Uitzoeken wat voor jou een gezonde leefstijl is en consequent daarnaar leven is een van de belangrijkste pijlers van gezondheidsintelligentie. Sommige mensen blinken uit in die vaardigheid: ze hebben een hoog GQ. Het goede nieuws is dat iedereen zijn of haar GQ kan trainen en verhogen. Als je wilt peilen naar je eigen GQ, stel jezelf dan een aantal vragen:

→ Weet je waar je gezondheidsinformatie kunt vinden en hoe je die kunt integreren in je leefstijl? Heb je het vermogen om je leefstijl aan te passen in functie van je voortschrijdend gezondheidsinzicht? Slaag je erin om een goed voornemen om te zetten in een gezonde nieuwe gewoonte? Kun je je eigen gedrag goed managen om zo je gezondheid te optimaliseren?

.....

→ Ben je goed geïnformeerd om mee beslissingen te nemen die je gezondheid raken? Sta je sterk in je schoenen om je stem te laten horen bij beslissingen die te maken hebben met jouw zorgplan? Kun je hierover goed communiceren met je zorgteam?

.....

→ Heb je een gezonde mindset? Hoe ga jij om met problemen? Kun je een probleem omdenken en nieuwe kansen ontdekken? Slaag je erin om veerkrachtig om te gaan met een tegenslag of ben je er snel door uit je lood geslagen? Kun je een tegenslag plaatsen en aanvaarden? Ben je een optimist? Ben je geneigd om te focussen op nieuwe mogelijkheden of blijf je piekeren bij een tegenslag? Kun je positieve emoties mobiliseren en put je er kracht uit?

.....

→ Luister je naar je lichaam en geest en begrijp je de signalen die ze geven? Voel je wanneer je rust nodig hebt, wanneer de stress te hoog oploopt, wanneer je je grens bereikt?

.....

→ Ben je goed sociaal geconnecteerd? Heb je fijne relaties met je familie, je buurt, je collega's? Behoor je tot een 'kliek'? Of voel je je eenzaam en heb je het lastig om goede sociale contacten op te bouwen? Durf je en kun je hulp vragen waar dat nodig is? Slaag je erin om je omgeving te laten meewerken aan jouw welzijn? En help jij ook mee om anderen te steunen?