

Jacqui Burger
Jessica Silva
Carole Sullivan



GEZONDHEID



GEZONDE GEWOONTES ZIJN HET RECEPT om je energieker, gelukkiger en in balans te voelen. Twintig minuten intensief sporten zorgt meteen voor een beter humeur en meer energie. Gezonde gewoontes omvatten natuurlijk meer dan alleen sporten, maar het is wel een goed begin. Werken aan onze gezondheid maakt ons weerbaarder.

Ons voedsel, onze slaap en onze lichaamsbeweging bepalen hoe we ons voelen.

Uit alle onderzoeken blijkt dat drie dingen cruciaal zijn: voedsel, slaap, lichaamsbeweging. Maar de kwaliteit en de kwantiteit hiervan zijn bepalend voor hoe we ons voelen, nu en in de toekomst.



Vaak beseffen we het belang van onze gezondheid pas als we problemen krijgen. Maar dan ben je dus eigenlijk al te laat. Problemen voorkomen hoort bij zorgen voor jezelf en is essentieel voor je welzijn. Ga dus regelmatig naar de tandarts en de opticien, wacht niet te lang om naar die rugpijn te laten kijken. Het kan soms lastig zijn om aan onze eigen gezond-

*Twintig minuten intensief sporten
zorgt meteen voor een beter humeur.*

heid te denken, omdat we het druk hebben om voor anderen te zorgen, of omdat we zo moe zijn dat we het even niet op kunnen brengen. Maar je gezondheid verwaarlozen maakt de situatie eigenlijk alleen maar erger.

ZOEK JE MOTIVATIE

Onze motivatie is de sleutel tot succes. Een duidelijk doel hebben, zoals: Ik wil me rustiger en gelukkiger voelen, of: Ik wil de tenniscompetitie winnen, maakt het makkelijker om de deur uit te gaan voor onze dagelijkse wandeling, om gezond te eten of op tijd naar bed te gaan. Gezonde gewoontes zijn beter vol te houden als we weten wat we ermee willen bereiken.



We kunnen op elk moment van de dag gezonde keuzes maken. Het maakt niet uit hoe klein en onbelangrijk ze lijken. Een appel

eten in plaats van een plakje cake. Lopen in plaats van de auto nemen. Vroeg naar bed in plaats van een film kijken. Een week niet drinken. Een paar minuten mediteren.

*Kleine veranderingen worden
op den duur gewoontes.*

Kleine veranderingen maken echt het verschil en kunnen leiden tot langetermijn-veranderingen. Niemand wordt wakker als marathonloper. Het begint altijd met kleine stapjes die gewoontes worden, een routine die op den duur een onderdeel van ons leven wordt.

RUSTIG AAN

Als we iets vaak doen, raakt die gewoonte letterlijk ingesleten: hoe vaker we iets doen, hoe sterker de neurale paden en hoe minder moeite het ons kost. Onze hersenen programmeren zichzelf als het ware, zodat wij er niet meer bij hoeven na te denken en onze hersencapaciteit voor iets anders kunnen gebruiken.



*Als we iets vaak doen,
raakt die gewoonte letterlijk ingesleten.*

Het ligt voor de hand: als je meer fruit wilt eten en minder koekjes, dan helpt het als je de fruitschaal voor je neus zet en de koekjes achterin de kast legt. Als je 's ochtends wilt sporten, kun je je sportkleren de avond van tevoren klaarleggen. Als je vroeger naar bed wilt, zet dan als reminder een wekker om alle schermen op tijd af te sluiten.

Kies gewoontes die passen bij jouw levensstijl. Om vijf uur opstaan om te gaan sporten werkt misschien voor sommige mensen, maar niet voor iedereen. Kies iets wat je echt leuk vindt om te doen, wat past in jouw dagelijkse leven en wat aansluit bij het leven dat je voor ogen hebt.





JE BALANS VINDEN

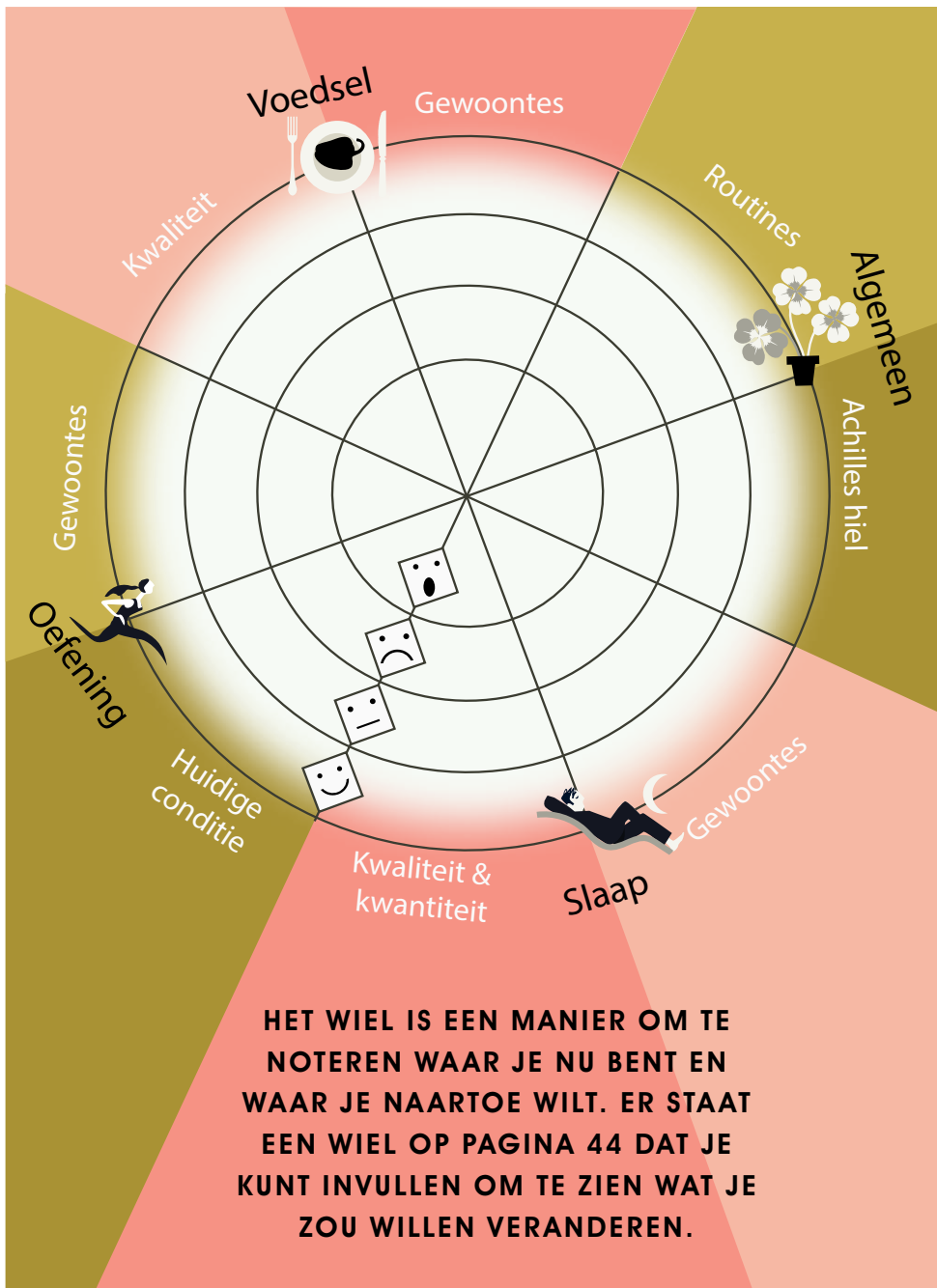
EEN 'GOEDE' GEZONDHEID BETEKENT VOOR IEDEREEN IETS ANDERS. STEPHEN HAWKING - DIE 55 JAAR AAN ALS LEED, WILDE ZO LANG MOGELIJK LEVEN OM HET GEHEIM VAN HET UNIVERSUM TE ONTDEKKEN.

EEN TOPATLEET OF DANSER wil in topvorm zijn om nu te presteren, ongeacht de gevolgen voor later. Sommigen van ons zijn tevreden als ze naar de bushalte kunnen rennen zonder buiten adem te raken, anderen willen zwaarbepakt de Mount Everest kunnen beklimmen.

Bedenk wat een goede fysieke conditie voor jou betekent. Hoe zou je je willen voelen en wat zou je kunnen doen om daar te komen?

Op de volgende pagina's vind je vragen en oefeningen om te onderzoeken wat voor jou een goede gezondheidsbalans is en welke gewoontes daarbij zouden passen. Gebruik de vragen die voor jou van toepassing zijn, verzin je eigen vragen of kijk op thehappyladder.org voor meer inspiratie.

Een 'goede' gezondheid betekent voor iedereen iets anders. Sommigen van ons zijn al tevreden als ze naar de bushalte kunnen rennen, anderen willen de Mount Everest beklimmen.





SCHRIJFSUGGESTIES

SCHRIJVEN HELPT OM JE DOELEN TE BEREIKEN.
HIER VIND JE EEN AANTAL ONDERWERPEN WAAROVER
JE ZOU KUNNEN SCHRIJVEN.

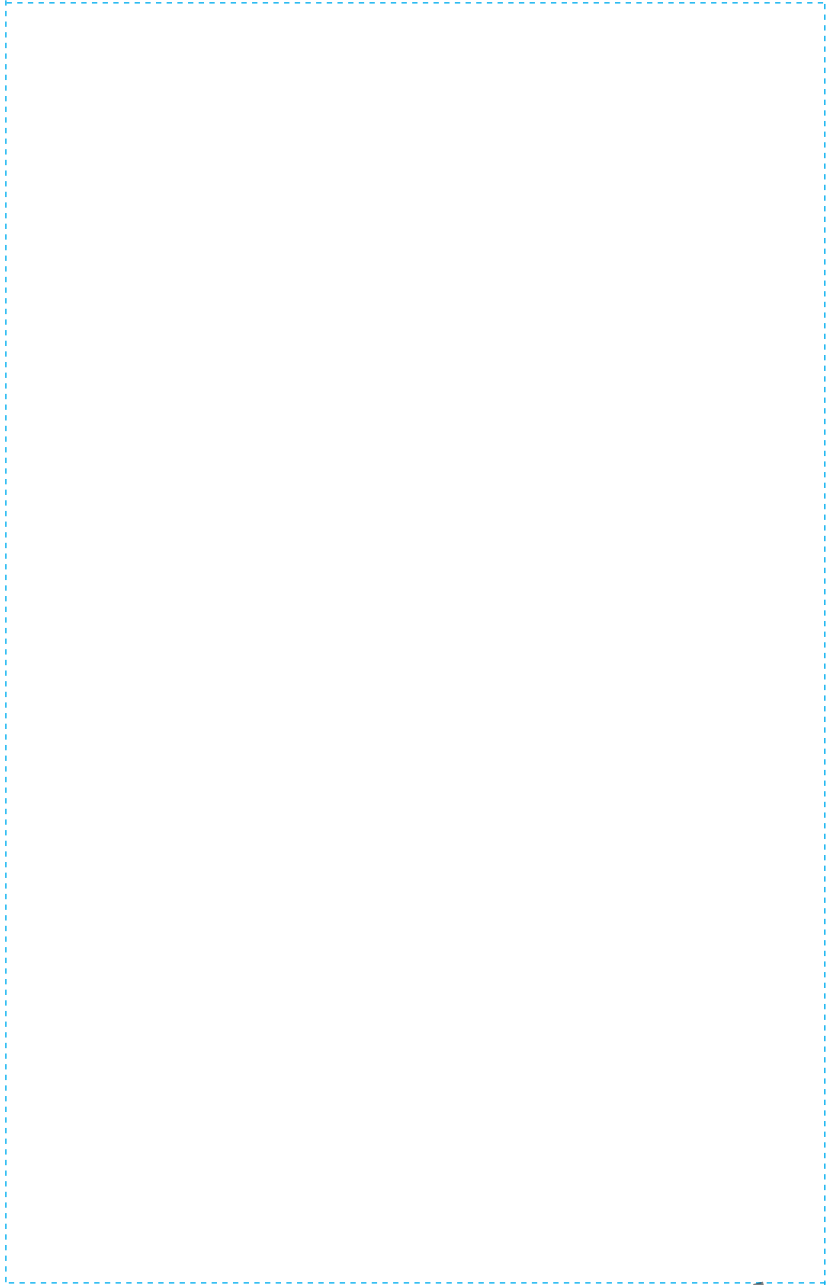
1. HOE ZIET DE ALLERGEZONDSTE VERSIE VAN MIJZELF ERUIT?
GEDRAAG IK ME ANDERS DAN NU?
WAT IS HET VERSCHIL MET HOE IK NU BEN?
2. OP WELK VLAK IS MIJN GEZONDHEID HET MEEST UIT BALANS?
3. WELKE VERANDERING ZOU DE GROOTSTE IMPACT
HEBBEN OP MIJN GEZONDHEID?
4. WAAR DOE IK HET VOOR? WAAROM WIL IK ME HIEROP RICHTEN?
5. WAT ZEGT HET STEMMETJE IN MIJN ACHTERHOOFD? WAT HOUDT
ME TEGEN OM VOOR EEN BETERE GEZONDHEID TE GAAN?
6. WAT KAN IK VANDAAG DOEN OM MIJN
GEZONDHEID TE VERBETEREN?

JE KUNT DEZE VRAGEN BEANTWOORDEN, ANDERE VRAGEN OPZOEKEN OP
THEHAPPYLADDER.ORG OF SCHRIJVEN OVER WAT BIJ JE OPKOMT.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

BEGIN WAAR JE NU BENT. GEBRUIK WAT JE HEBT. DOE WAT JE KAN. - ARTHUR ASHE





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

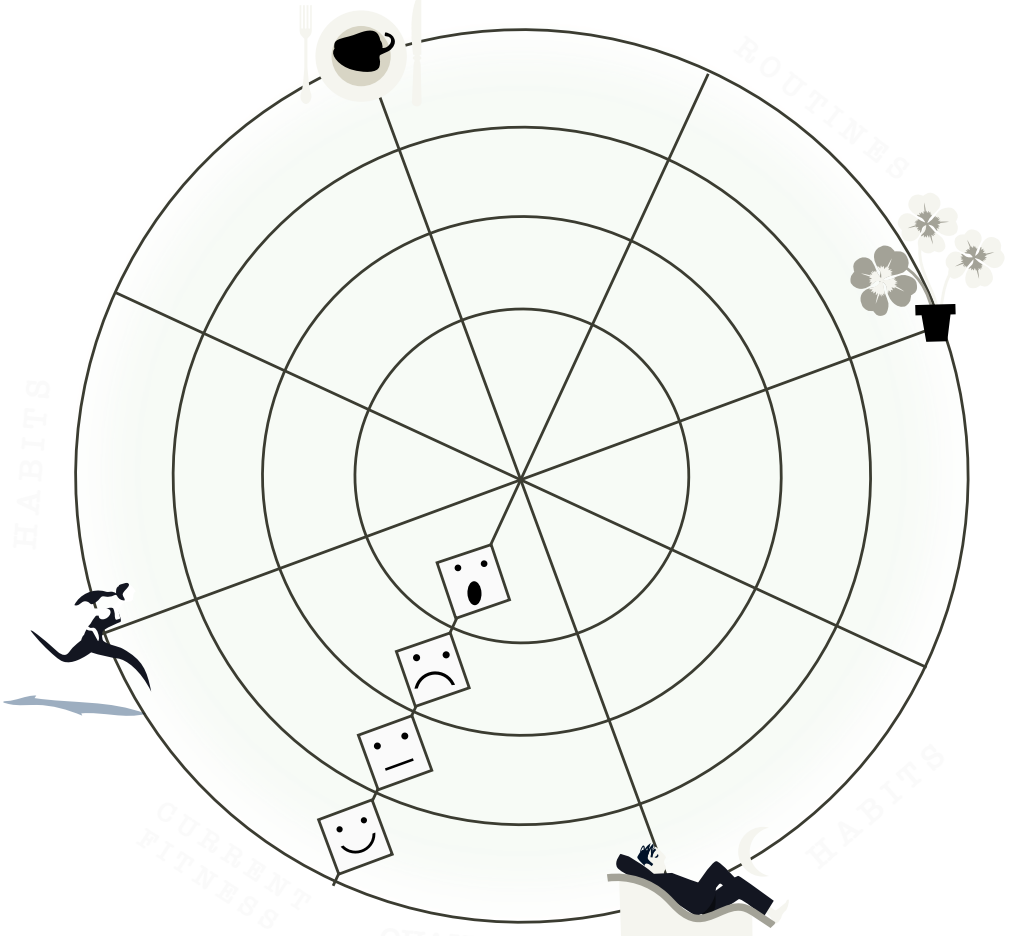
HET MAAKT NIET UIT HOE LANGZAAM JE GAAT, ZOLANG JE MAAR NIET STOPT. - CONFUCIUS





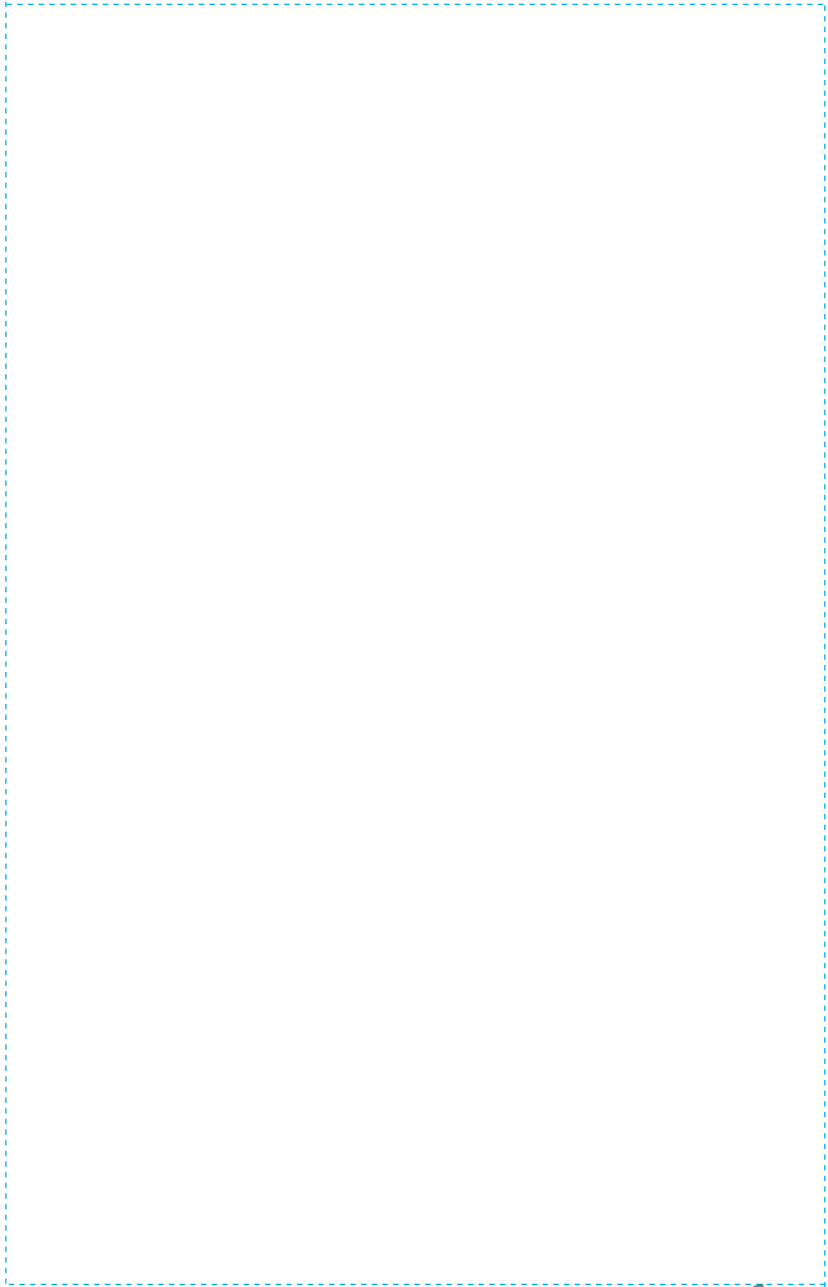
MIJN GEZONDHEIDSWIEL

Bekijk het voorbeeld op pagina 39



Iedere taartpunt van het wiel staat voor een ander gebied van je gezondheid. Je kunt in die taartpunten invullen wat je zelf belangrijk vindt. Zet een stip in de ring van het gezichtje dat het best weergeeft hoe jij vindt dat het daar nu mee gaat. Als je de stippen met elkaar verbindt, zie je waar je hoog en laag scoort. Bedenk voor elk gebied waar je over een half jaar zou willen zijn. Geef dit aan met een kruisje en verbind de kruisjes met elkaar. Bekijk je uitkomsten. Waar gaat het goed en waar niet? Wat is het belangrijkste gebied waar je iets zou willen veranderen? Wat is daar voor nodig? Wat gebeurt er als je dat is gelukt?





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.



**Een banaan bevat ongeveer 30% van de
dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine B6.**

**EEN OMHELZING VAN 10 SECONDEN
IS AL GOED VOOR JE GEZONDHEID.**

**Gember helpt tegen kramp, een
opgeblazen gevoel en misselijkheid.**

**BROCCOLI BEVAT TWEE KEER ZOVEEL VITAMINE C ALS EEN
SINAASAPPEL EN NET ZOVEEL CALCIUM ALS VOLLE MELK.**

**Littekens vervagen
als je ze masseert.**

OPTIMISTEN LEVEN GEMIDDELD LANGER.

**Niet bewegen is net
zo dodelijk als roken.**

**ANGST VEROORZAAKT EEN
ONAANGENAME LICHAAMSGEUR.**

**Je bloed vormt een tiende van
je totale lichaamsgewicht.**

Leven in balans GEZONDHEID



Foto: Sean Cabill

STEPHEN FLYNN, 41, BEGON MET ZIJN TWEELINGBROER DAVID THE HAPPY PEAR OM PLANTAARDIGE VOEDING TOEGANKELIJKER EN VOORAL AANTREKKELIJKER TE MAKEN.

DE EENEIIGE TWEELING STEPHEN EN DAVID FLYNN raakte op hetzelfde moment geïnteresseerd in voeding en gezondheid, terwijl ze los van elkaar de wereld rondreisden en mijlenver van elkaar verwijderd waren. Terug in Ierland begonnen ze aan hun missie om mensen te inspireren om meer groenten en fruit te eten. In het begin verkochten ze biologische groenten en fruit vanuit een busje. ‘Mensen dachten dat we vanonder de toonbank drugs verkochten,’ grapt Stephen. ‘Maar we wilden gewoon een gemeenschap creëren van gelijkgezinden.’ The Happy Pear is inmiddels uitgegroeid tot een grote, vrolijke community, met drukke restaurants, een bakkerij, online-cursussen en een eigen productlijn. Met hun kookboeken hebben de broers meerdere

prijzen in de wacht gesleept.

The Happy Pear promoot gezond, grotendeels plantaardig, maar vooral biologisch eten, met liefde gemaakt, als de kortste weg naar geluk. 'In het begin draafden we erg door,' vertelt Stephen. 'In ons eerste restaurant weigerden we ook maar iets met suiker te serveren, omdat dat slecht voor je gezondheid was en je er al genoeg van binnenkreeg.'

Er is geen groen sapje ter wereld dat helpt tegen een slecht zelfbeeld.

Tegenwoordig is The Happy Pear een stuk minder strak in de leer. 'Na verloop van tijd, vooral ook omdat we kinderen kregen, beseften we dat zo nu en dan een plakje cake helemaal niet het einde van de wereld is. Perfectie bestaat niet. Ik heb een tijd lang een raw-fooddieet gevolgd. Ik was lichamelijk in topvorm, maar voelde me sociaal geïsoleerd. Nu eet ik weer gewoon plantaardig en geloof ik dat er niks mis is met af en toe een gebakje. Het gaat om de balans. Als jij geniet van koffie en een wijntje, prima. Gezond eten bestaat niet alleen maar uit boerenkool en linzen, het hoeft niet alles of niets te zijn. We kennen allemaal wel iemand die 90 is geworden zonder ooit van quinoa te hebben gehoord, die niet aan yoga deed, die rookte, iedere dag whiskey dronk, maar wel veel lachte en veel liefde kende in zijn leven. Ik denk dat dat lol en liefde net zo belang-

rijk zijn als linzen, er is geen groen sapje ter wereld dat helpt tegen een slecht zelfbeeld. Onze relatie met onszelf is minstens zo belangrijk als linzen.’

De broers staan iedere ochtend vroeg op om te mediteren en vervolgens bij zonsopgang een duik te nemen in de oceaan.

De broers hebben een boodschap: ‘Voornamelijk plantaardig voedsel eten is het beste wat je kunt doen voor je eigen gezondheid – en voor het klimaat. In Engeland is de helft van alle geconsumeerde calorieën afkomstig uit ultra-bewerkt voedsel, en negen van de tien mensen krijgt de aanbevolen hoeveelheid vezels niet binnen. Wat we eten heeft een enorme impact, op onszelf, op de economie en op de politiek. Wij kiezen welke industrie we willen ondersteunen, welk landbouwsysteem, of iets biologisch geproduceerd is, zonder pesticiden, hoe groot de CO2-voetafdruk is etc.’ ‘Als je gezond eet, voel je je beter en slaap je beter. Als je fit bent, is het leven makkelijker en leuker.’ De broers staan iedere ochtend vroeg op om te mediteren en vervolgens bij zonsopgang een duik te nemen in de oceaan. ‘We serveren iedere ochtend koffie met croissants en langzaam sluiten steeds meer mensen zich bij ons aan, het is echt geweldig.’

THE HAPPY PEAR HEEFT EEN AANTAL KOOKBOEKEN UITGEBRACHT MET HEERLIJKE RECEPTEN. JE KUNT HEN VOLGEN VIA HUN WEBSITE THEHAPPYPEAR.IE EN OP INSTAGRAM [@THEHAPPYPEAR](https://www.instagram.com/thehappypear).



- 1.** 80 PROCENT VAN DE MENSEN KRIJGT VROEGER OF LATER LAST VAN RUGPIJN. EÉN MINUUT PER DAG DE CHILD'S POSE DOEN — OF ZOALS YOGI ZEGGEN, BALASANA — HELPT DIT TE VOORKOMEN.
- 2.** EEN GOED EVENWICHTSGEVOEL VERLENGT JE LEVENSVERWACHTING. OEFEN HET OP ÉÉN BEEN STAAN MET JE OGEN DICHT. JE HERSENEN WORDEN GESTIMULEERD OM NIEUWE VERBINDINGEN TE MAKEN EN DE COÖRDINATIE TUSSEN JE OREN, OGEN, GEWRICHTEN EN SPIEREN VERBETERT.
- 3.** ALS JE HET MOEILJK VINDT OM VAN SNACKS AF TE BLIJVEN, PROBEER ZE DAN EENS MET JE ANDERE HAND TE PAKKEN, DAT GAAT EEN STUK LANGZAMER.
- 4.** BLAUW LICHT VERSTOORT JE MELATONINEPRODUCTIE, WAARDOOR JE MINDER GOED SLAAPT. ACTIVEER DE NACHTSTAND OP JE APPARATEN, ZODAT HET BLAUWE LICHT WORDT GEDIMD NA ZONSONDERGANG. OF DRAAG EEN BRIL MET GLAZEN DIE BLAUW LICHT FILTEREN. (JA, DE TV IS OOK EEN APPARAAT!)
- 5.** NASA-ONDERZOEK TOONT AAN DAT PLANTEN 87% VAN DE GIFTIGE STOFFEN UIT DE LUCHT KUNNEN FILTEREN. DE DOODGEWONE CHRYSANT IS DE ABSOLUTE KAMPIOEN. EEN KLIMOP IN JE BADKAMER KAN SCHIMMELS MET 80% VERMINDEREN!



DOKTER PETER MILLS

'ZELFS AL WETEN WE NOG ZO GOED WAT WE MOETEN DOEN, WIL DAT NOG NIET ZEGGEN DAT WE HET OOK DAADWERKELIJK DOEN.'

EEN BLIKJE COLA, EEN PAAR SIGARETTEN EN EEN MARS. Dat was Peters standaardontbijt toen hij begon als dokter, die andere mensen nota bene gezondheidsadviezen gaf. 'Ik wist heus wel dat het niet de beste keuzes waren, maar als twintiger voel je je onoverwinnelijk en doe je gewoon waar je op dat moment zin in hebt.'

Daar kwam verandering in toen hij zich steeds vaker moe en gespannen begon te voelen. 'Toen ik kinderen kreeg, had ik nóg minder tijd en ruimte voor mezelf en zag ik dat het roer om

*Als twintiger voel je je onoverwinnelijk
en doe je gewoon waar je zin in hebt.*

moest.’ Hij begon te sporten en gezond te eten.

Met zijn neiging om zich in allerlei projecten te storten en zijn hang naar perfectie, nam hij nooit de rust om te kijken wat er goed ging en wat niet. Nu beschouwt hij tijd voor reflectie als een van de belangrijkste voorwaarden om in balans te blijven, om zich goed te voelen en de eerste signalen op te vangen als er iets dreigt te ontsporen.

Tegenwoordig doet hij aan Pilates en parcourstrainingen, bindt hij met veel plezier een kookschort voor en zorgt hij er bewust voor dat hij niet te veel hooi op zijn vork neemt. Desgevraagd luidt zijn advies aan anderen: neem de tijd om jezelf te leren kennen en te ontdekken wat je leuk vindt en waar je goed in bent.

‘Tijd vrijmaken voor reflectie is belangrijk, zodat je dingen kunt veranderen in je leven. Je hoeft je eindbestemming niet precies te weten, de reis ernaartoe is net zo belangrijk. Niet iedere dag hoeft fantastisch te zijn, maar doe je wel de dingen die je echt wilt doen?’

**DR. PETER MILL (54), LONGARTS VOOR DE NHS, HET OPENBARE GEZONDHEIDSZORG-
STELSEL VAN HET VERENIGD KONINKRIJK, PROBEERT ONDANKS ZIJN DRUKKE BAAN
NAUW BETROKKEN TE BLIJVEN BIJ ZIJN PATIËNTEN EN DE ZORG VOOR ZIJN KINDEREN.**