

ARIE BOOMSMA



2018 Prometheus Amsterdam

© 2018 Arie Boomsma

Omslagontwerp en illustratie Emiel Steenhuizen

Foto auteur Nanda Hagens

Zetwerk Mat-Zet bv, Soest

www.uitgeverijprometheus.nl

ISBN 978 90 446 3525 6

Inhoud

	Inleiding	7
↪ 1	Beter slapen	11
↪ 2	Beter eten	26
↪ 3	Meer bewegen	50
↪ 4	Als je niet weet hoe je moet beginnen	64
↪ 5	Als je het te druk hebt om te trainen	75
↪ 6	Als je jonge kinderen hebt	85
↪ 7	Als je op vakantie bent	98
↪ 8	Kijk naar wat je wél kunt	112
↪ 9	Het hoofd trainen	119
↪ 10	De negen dagen-challenge	131
	Aantekeningen	145

Inleiding

Dit boek is er voor jou. Het kan je helpen met drie dingen. Beter slapen, gezonder eten en meer tijd vinden voor beweging.

Dit boek helpt je naar een gezonder leven. Dat willen we allemaal, maar het duizelt ons soms van de manieren waarop we dat leven volgens anderen zouden kunnen bereiken. In dit boek breng ik die manieren terug tot de kern. Een eenvoudig houvast voor een gezond leven.

Wat ik bedoel met 'een gezond leven' is dit: dat we genoeg energie hebben om leuke dingen te doen en om onze verantwoordelijkheden aan te kunnen, genoeg aandacht hebben voor de mensen om ons heen, uitgerust wakker worden, op een soepele manier ouder worden en de dingen die elke dag weer op ons afkomen het hoofd kunnen bieden.

De drie bouwstenen voor een gezonder leven

Aan de basis van dat gezonde leven staat een drie-eenheid. Beweging, slaap en voeding. De bouwstenen van het fundament. Ik noem ze een drie-eenheid omdat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Valt er eentje weg, dan is het onmogelijk om echt gezond te leven. We kunnen twee uur per dag bewegen en kakelverse producten eten, maar als we slecht slapen lopen we nog steeds verhoogde kans om ziek te worden, pijntjes te ontwikkelen, we herstellen niet van die twee uur sporten. En als we indrukwekkende nachten maken van acht of negen uur slaap, maar vervolgens alleen fabrieksvoedsel eten, worden we er ook niet gezonder op. Kortom, het gaat erom dat we die drie bouwstenen van een gezond leven met elkaar in evenwicht krijgen. Voldoende beweging, goed slapen en vers eten.

Lees wat van toepassing is

Je kunt dit boek van begin tot eind lezen, maar je kunt ook beginnen in het hoofdstuk dat voor jou het meest van toepassing is. Als je op het moment geen tijd hebt om een boek te lezen, kun je ook direct naar hoofdstuk 10 gaan, voor de negen dagen-challenge. In dat hoofdstuk staan alle tips en dagdoelen uit de andere hoofdstukken op een rijtje.

Negatief versus positief

Dit boek is geschreven vanuit de gedachte dat we op het gebied van gezondheid in twee soorten cirkels terecht kunnen komen. Neerwaartse en opwaartse spiralen, zou je die kunnen noemen. De neerwaartse spiraal ervaren we als negatief. Daar komen we in terecht als we te weinig bewegen, niet goed slapen of slecht eten. Dan missen we de energie om ons enerverende leven goed aan te kunnen. We zijn moe na een lange werkdag. De lusteloosheid zorgt ervoor dat we weinig creatief omgaan met onze voeding, vaak maaltijden bestellen die niet vers zijn, die weinig voedingswaarde hebben. Al snel hebben we daardoor nog minder energie. Opstaan kost moeite, we zien op tegen ons werk, hebben geen zin in afspraken en komen aan bewegen al helemaal niet meer toe. Zo cirkelen we naar beneden. Een proces dat vaak gepaard gaat met negatieve gevoelens, sombere gedachten over onszelf en het leven om ons heen.

In de opwaartse spiraal gebeurt precies het tegenovergestelde. Je beweegt veel, slaapt daardoor goed, hebt de energie om vers te koken, voelt je al snel positief en sterk. Dat gevoel herken je meteen als je ooit een periode in je leven hebt gehad waarin je lekker aan het sporten was, goed sliep en at. Ik zit er lekker in, zeggen we dan. En alles gaat je makkelijker af.

Toch is het niet eenvoudig om van die neerwaartse spiraal in de opwaartse te komen. Onze drukke levens zitten vol obstakels. Zaken die ons ervan weerhouden om een goed ritme te vinden, voldoende te trainen, gezond te eten en voldoende nachtrust te pakken. Maar vergis je niet, het kan wel degelijk: in kleine stapjes. En dat is het onomwonden doel van dit boek. Gezonder leven. Fit zijn. Je mag het daarom best een zelfhulpboek noemen. Hulp voor iedereen die beter wil slapen, gezonder wil eten en meer tijd wil vinden voor beweging, maar daar om welke reden dan ook niet in slaagt.

1

Beter slapen

Wij zitten meer dan we slapen. Volwassen Nederlanders zitten gemiddeld meer dan negen uur per dag, en als je de mensen om je heen eens vraagt hoelang ze elke nacht slapen is dat zelden meer dan acht uur. Vaker zes of zeven. Slapen doen we ook maar op één moment van het etmaal, in de nacht, terwijl we op allerlei momenten zitten. Bij elke maaltijd die we eten, op ons werk, in de auto of het openbaar vervoer, voor de televisie, achter de laptop, als we vrienden op bezoek hebben, in wachtruimtes bij officiële instanties... we zitten de hele dag door. Dat is ongezond. Je kunt er hartklachten van krijgen, overgewicht, depressies en diabetes. De spieren die je nodig hebt om goed te bewegen, worden korter. Je lichaam raakt gewend aan een minder actieve stand, je energieniveau gaat omlaag, je ontwikkelt zogenaamd zitvlees, en omdat de meesten van ons ook niet be-

paald rechtop zitten, krijgen we al snel allerlei fysieke klachten.

Waarom slapen zo belangrijk is

Zitten is de vijand. Zo ver durf ik wel te gaan. Twee van de drie bouwstenen voor een gezonder leven zijn in een felle strijd verwickeld met het zitten in ons leven: beweging en slaap. Verderop in dit boek gaan we kijken hoe we een deel van al die zituren kunnen vervangen door beweging. Maar nu eerst het slapen. Want hoewel we allemaal weten dat slaap ontzettend belangrijk voor ons is, is het toch ook het eerste wat we opofferen voor alle andere dingen die we in ons drukke leven willen doen. We snoepen uren weg van de nacht, omdat onze dagen zo vol zitten. Omdat we nog even wat mailtjes weg moeten werken, iets van een to-dolijst af willen strepen. Of omdat we aan het einde van de dag het gevoel hebben dat we nog even wat dingen voor onszelf moeten doen. Nog even genieten. We beseffen dan onvoldoende dat een gebrek aan slaap er juist voor zorgt dat we minder van ons leven genieten. Dat opofferen van onze nachtrust, bijvoorbeeld om nog iets af te krijgen, is dus tegenstrijdig en gericht op de korte termijn. De rekening wordt later gepresenteerd. Maar laten we eerst eens kijken waarom slapen ook alweer zo belangrijk is.

Slapen kun je vergelijken met het opladen van een batterij. Uit bijna alle onderzoeken naar onze nachtrust blijkt dat voldoende slaap invloed heeft op je levensduur. Niet ieder mens heeft hetzelfde aantal uren slaap nodig, maar over het algemeen hebben we toch wel acht uur per nacht nodig. De verhalen van briljante geesten die met vijf uur per nacht wereldproblemen oplossen mag je met een korrel zout nemen. Romantische vertelkunst, of absolute uitzondering.

Tijdens de nachtrust vernieuwen huid- en haarcellen zich ook. Genoeg slaap zorgt voor een stralende huid en gezond haar, terwijl een tekort ons grauw maakt, met doffe haren. Verder reguleert slaap je lichaamstemperatuur, zorgt het ervoor dat je zenuwstelsel goed werkt en houdt het ons immuunsysteem op peil.

Te kort slapen heeft direct een negatief effect op de kwaliteit van ons leven. We hebben minder energie en zijn sneller geprikkeld, ons immuunsysteem verzwakt en onze concentratie neemt af. Voor mensen die veel sporten komt daar nog eens een gebrek aan herstel bij. Je spieren herstellen in rust. Bij te weinig rust ontstaat overbelasting, krijgen we blessures en ontwikkelen we allerlei pijntjes. We worden niet bepaald leukere, blijere of beter functionerende mensen van dat gebrek aan slaap. En toch, ondanks al deze gevolgen, is slaap bijna voor iedereen het eerste wat we opofferen om meer uit onze dagen te halen.

Slaaptekort of slecht slapen is een typisch probleem van deze tijd. We staan de hele dag ‘aan’, vullen elk moment van ons leven met prikkels, schermen, muziek en andere vormen van afleiding. Dat maakt het knap lastig om een gebalanceerd dag-nachtritme aan te houden, zoals mensen dat vroeger deden. De dag was voor arbeid, de nacht voor slaap. Zodra het donker werd kropen ze onder de wol. Het is helemaal niet zo’n gek idee om dat ritme in ons huidige leven weer wat meer op te zoeken. Overdag hard werken, maar zodra de avond valt ophouden. Geen schermen meer, niet nog even snel wat mailtjes wegwerken. Telefoon uit. Een duidelijke scheiding tussen het deel van het etmaal waarin je slaapt, en het deel waarin je werkt of met andere dingen bezig bent. Tussen het deel van de constante prikkels en het deel van ons herstel daarvan.

Een gewoonte maken van je voornemens

Als we iets in ons leven willen veranderen, moeten we ervoor zorgen dat voornemens gewoontes worden. De dingen die je in dit boek leest, bijvoorbeeld. Je kunt je na het lezen voornemen ze in de praktijk te brengen, maar als dat vervolgens niet (of slechts een paar keer) gebeurt, zal er niets veranderen. Het is belangrijk dat je een gewoonte maakt van alles waarvan je denkt dat het de kwaliteit van je leven zal verbeteren. Dat is niet eenvoudig, maar vergeet niet dat je het al heel vaak eerder hebt gedaan. Een goed voorbeeld

daarvan is het tandenpoetsen. Als kind begonnen je ouders daarmee. Een vervelend moment van de dag, die borstel zo geforceerd je mond in terwijl je zelf nog niet wist waarom dat poetsen goed voor je was. Maar omdat het elke dag opnieuw gebeurde, raakte je eraan gewend. En later ging je het zelf doen. In de meeste gevallen zelfs twee keer op een dag.

Uiteindelijk ontwikkel je in je leven talloze dagelijkse routines. Vaak zelfs onbewust. De manier waarop je jezelf afdroogt, waarop je je sokken aantrekt, een slok wijn drinkt. En andere momenten waaraan je waarde hecht: je koffie in de ochtend, een krant op zaterdag. We mogen concluderen dat je een gewoonte creëert door iets met grote regelmaat te doen. In het begin moet je er meer bij stilstaan, jezelf een beetje dwingen, maar als we dat lang genoeg doen, wordt het routine en is de gewoonte in ons dagelijks leven opgenomen.

Slapen is al een gewoonte. We doen het elke nacht. Nu gaat het erom de kwaliteit van onze nachtrust te verbeteren. Een gewoonte te maken van de tijden waarop we slapen. Want daar gaat het bij de meesten van ons mis. We slapen te kort, of we slapen te slecht.

Bereid je lichaam voor op de nacht

Een goed slaapritme begint er natuurlijk mee dat we zorgen voor genoeg uren in bed. Het best kun je achtenhalf uur uittrekken voor de nachtrust. De winst is bijna altijd aan de

voorkant te behalen. Vroeger naar bed gaan is voor de meeste mensen makkelijker dan langer doorslapen, omdat we met werk, kinderen of andere verantwoordelijkheden te maken hebben. Probeer de extra tijd dus aan het begin te plakken. En negeer de gedachte dat je zo vroeg nooit in slaap komt: het is een kwestie van wennen. De eerste dagen of zelfs weken zal het misschien best lastig zijn.

Probeer de laatste twee uur voordat je naar bed gaat geen schermen meer te gebruiken. Geen televisie, iPads, laptops, pc's of telefoons. Die prikkels neem je ongewild mee naar bed, ze werken door in je hersenen, houden je onrustig uit je slaap. Maar belangrijker: fel licht zorgt ervoor dat de melatonineproductie in je lichaam niet goed op gang komt. En die stof heb je nodig om in te slapen, en om daarna lekker diep door te ronken. Zet dus thuis zoveel mogelijk de lichten uit in de avond, gebruik dimmers, steek kaarsen aan. Zorg dat je lichaam goed doorkrijgt dat je de nacht in gaat. Zet ook nooit het licht aan als je 's nachts naar de wc gaat. Licht houdt je wakker. Wen aan het donker.

Hoe je voorkomt dat je 's nachts gaat liggen malen

Wanneer we aan het einde van de dag eindelijk in bed liggen, is dat vaak het moment dat onze gedachten op gang komen. De prikkels die we overdag kregen, de ervaringen die we opdeden, we evalueren wat we hebben meegemaakt. Ons brein verwerkt de dag. Om goed in slaap te komen is

het daarom belangrijk dat de avond kalm is, en al ruimte biedt aan die verwerking. Praten met een partner, mediteren, gedachten opschrijven, een bad nemen... ons hoofd de tijd geven om tot rust te komen.

Voor mijzelf was het inslapen nooit een probleem. Ik las een paar bladzijden uit een boek, of bedreef de liefde met mijn vrouw, en kort daarna viel ik in slaap. Maar als ik 's nachts even wakker werd, kostte het me bijzonder veel moeite weer in te slapen. Soms lag ik een uur wakker. Mijn hoofd begon direct allerlei taken op te sommen, dingen die ik nog moest doen, zorgen die ik had tolden door mijn brein. Toen besloot ik die dingen 's avonds, vlak voordat ik ging slapen, op te schrijven. Ouderwets, op een papiertje. Een lijstje met dingen die ik de volgende dag wilde doen, of niet moest vergeten. Dat fysiek opschrijven werkt goed. Het staat er, zwart-op-wit. Want wat mij wakker hield was vooral het gevoel iets niet te mogen vergeten.

Wanneer ik nu toch nog even wakker word, van een geluid buiten, of omdat ik naar de wc moet, doe ik ademhalingsoefeningen. Ik inhaleer door mijn neus en blaas uit door mijn mond, heel kalm, als bij een meditatie. En ondertussen verzeker ik mezelf ervan dat ik al mijn taken opgeschreven heb, dat ik genoeg uren slaap heb ingecalculeerd en dat ik zelfs nu, wakker, aan het uitrusten ben. Ik luister naar mijn ademhaling en val meestal snel weer in slaap. Werkt dat niet, dan tel ik mijn ademhaling, zoals je vroeger schaapjes telde. Inademen is 1, uitademen 2... Op die ma-

nier dwalen mijn gedachten niet af en val ik, meestal ruim voor ik bij de dertig ben, in slaap.

Koop een goed bed

Nog een persoonlijke ontboezeming. Ik werd zo rond mijn veertigste steevast twee, soms zelfs drie keer per nacht wakker omdat ik moest plassen. Hoewel ik nooit ziek ben, denk ik al mijn leven lang dat ik van alles heb. In dit geval dacht ik dat het met mijn leeftijd te maken had. Prostaatkanker, suikerziekte, iets met mijn nieren... Maar ik ben niet het type hypochonder dat te pas en te onpas de huisarts bezoekt. Het duurde dus een paar jaar voor ik gerustgesteld werd. Ik werd voor een sportproject volledig onderzocht. Niets aan de hand. Kerngezond. Het moest dus iets anders zijn. Te veel cafeïne overdag, 's avonds na het eten nog gedronken, zoiets zal het zijn, wist de arts me te vertellen. Maar het probleem, als je het zo al mag noemen, werd pas opgelost toen wij verhuisden, en mijn vrouw en ik een bed lieten maken door een vakkundig ambachtsman. Op het nieuwe bed sliep ik plotse-ling de nachten door. Ik werd fris wakker, het gebeurde zelfs een keer dat ik na ruim acht uur slaap wakker werd in de houding waarin ik in slaap was gevallen. Een klein wonder, vond ik het. Ik deel deze ervaring nu omdat er een advies in schuilt: investeer in een goed bed. Je brengt er veel tijd in door. Meer nog dan in een auto, of op een bankstel. Bovendien verbetert een goede nachtrust de kwaliteit van je leven.

En een bed gaat lang mee. Dus wees niet terughoudend: koop een goed bed.

Bepaal een slaapritme

Ritme is je grootste vriend. Dat gaat in dit boek nog een paar keer terugkomen. Wat voor maatregelen je ook treft om je gezondheid te verbeteren, ze werken pas als ze in een vast ritme worden opgenomen in je leven. Wat betreft onze nachtrust is het in dat opzicht belangrijk dat we vaste tijden aanhouden waarop we naar bed gaan en weer opstaan. Je lichaam stelt zich op die tijden in. Wanneer je zo'n ritme lang genoeg vasthoudt, heb je op den duur zelfs geen wekker meer nodig. Je merkt dat nu misschien ook al wel eens, als je altijd op dezelfde tijd op je werk aanwezig moet zijn. Dan gebeurt het vast zo nu en dan dat je ontwaakt net voordat de wekker gaat. Wanneer je op dat moment zonder moeite opstaat, mag je ervan uitgaan dat je in een goed ritme zit. Maar als je ervan baalt, omdat je liever nog een paar minuten door had willen slapen, misschien zelfs het gevoel had dat het nog nacht was, dan slaap je te kort.

In bijna alle gevallen komt dat vermoeid ontwaken door een verstoord ritme. We gaan te laat naar bed, slapen te kort, en staan zodra het kan, in het weekend bijvoorbeeld, later op dan op alle andere dagen. Je lichaam raakt in de war.