

**FIT 4 LIFE**



HÉT DOKTERSRECEPT

# FIT4life



STEFAN VAN ROOIJEN

Copyright © 2020 Stefan van Rooijen

Auteur: Dr. Stefan van Rooijen

Eerste druk: oktober 2020

Redactie: Haags Bureau

Omslag en binnenwerk: Haags Bureau

Fotografie omslag en dokterstassen: Manola van Leeuwe

Dokterstas: Mutsaers Lederwaren

Recepten en foto's: Voedingscentrum

Divers beeld: Shutterstock

Druk: Pumbo.nl

[www.fit4life.club](http://www.fit4life.club)

De auteur heeft zijn uiterste best gedaan bij alle illustraties bronnen te vermelden. Mogelijk is dat niet bij alle illustraties gelukt. Rechthebbenden kunnen zich bij de auteur melden.

ISBN 978-90-830993-0-9

NUR 863

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geluiddragers, luisterboeken, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Aan wie geef jij dit  
boek cadeau?

Of geef je het lekker  
aan jezelf?

Schrijf het boek aan je beste  
vrienden voor, als jouw  
gezonde recept!

**#FIT4LIFE**

# Hoer schrijf je eigenlijk een recept?

Naam, adres en telefoonnummer (oftewel: jouw gegevens)

Datum

Bij een officieel medische recept vul je in bij:

**R/** = (generieke) naam geneesmiddel, toedieningsvorm, sterkte

**da/dtd no** = aantal stuks

**S/** = de wijze van gebruik van het geneesmiddel en bijzondere aanwijzingen

Maar bij het Fit4Life recept ben je vrij om in te vullen wat jij wilt, zoals: **enkele push ups voor het eten**, of **sportschool gedurende 4 weken en dat 3 keer per week**, of **tot we samen de marathon in NY kunnen gaan lopen**.

Kortom, geef de ontvanger van het boek een doel.

Als laatste vul je de naam in van de ontvanger.

En natuurlijk sluit je af met een handtekening!



**Naam**

---

**Adres**

---

**Tel.**

---

**Datum**

---

**R/**

---

**dtd no.**

---

**S/**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aan:**

---

---

---

---

---

**Handtekening:**

# INHOUD

Fitheid ondersteunt  
je overal bij.  
Het is geen doel  
op zich, maar een  
hulpmiddel om  
jouw grotere doelen  
te bereiken.



# WARMING UP

Dit is het inspiratiemoment om jouw motivatie boven water te krijgen. Waarom wil jij fit zijn? Wat is je doel? Pak de regie over je eigen gezondheid en word fit! En: hoe fit je ben je nu eigenlijk?

<b>1. VOORWOORD</b> .....	<b>15</b>
Fit: toen en nu .....	15
<b>2. FIT4LIFE – HÉT DOKTERSRECEPT</b> .....	<b>23</b>
Hoe het idee voor dit boek ontstond .....	29
Fit4Life – hét doktersrecept .....	31
<b>3. FUNDAMENTALS</b> .....	<b>33</b>
Waarom zou je gezond willen zijn?! .....	33
Pak je regie .....	37
<b>4. DE UITDAGING</b> .....	<b>38</b>
Waar train jij voor? .....	38
Van motivatie naar gedrag en verandering in gewoonte .....	39
Yes, you can! .....	41
Hoe je met motivatie je gedrag beïnvloedt .....	44
Gewoonte .....	46
Meer lezen over motivatie? Boekentips van experts .....	48
App tips .....	49
<b>5. DE FIT QUIZ</b> .....	<b>50</b>
Hoe fit ben jij? .....	50
Stellingen .....	50
<b>6. FIT4LIFE PASPOORT</b> .....	<b>52</b>

# WORK OUT

Hoe kun je fit(ter) worden, en wat heb je hiervoor nodig? Wist je dat bewegen uit drie dingen bestaat? Dat zijn conditie, kracht en balans. Da's fijn voor de afwisseling, straks bij je work out! En hoe staat het eigenlijk met je voeding, in de zin van porties, voedingsstoffen en supplementen? Zijn er intoxicaties waar je rekening mee moet houden, oftewel: rook je? Gebruik je alcohol? Drugs? Of medicijnen? En hoe zit het op mentaal gebied, met je nachtrust, je werkdruk en je algehele welzijn? In dit deel vind je veel praktijkvoorbeelden waar je mee aan de slag kunt. Je kunt ze op jouw persoonlijke situatie aanpassen. Natuurlijk kun je ze ook bespreken met je huisarts, coach, personal trainer of behandelaar om echt goed voorbereid te beginnen met jouw plan om fit te worden!

<b>1. BEWEGING</b> .....	<b>59</b>
Spierballen en uithoudingsvermogen	
Conditie, kracht en balans	
<b>2. VOEDING</b> .....	<b>123</b>
Je bent wat je eet	
Porties, voedingsstoffen en supplementen	
<b>3. INTOXICATIES</b> .....	<b>205</b>
Alles met mate(n)	
Roken, alcohol, medicatie en drugs	
<b>4. MENTAAL</b> .....	<b>261</b>
Je bent wat je denkt	
Zingeving, welzijn en slapen	
<b>5. DE PRAKTIJK</b> .....	<b>327</b>

# COOLING DOWN

Met jouw doel helder voor ogen, en de kennis van dit boek op zak, kun je in dit derde deel van het boek, de cooling down, je persoonlijke Fit4Life paspoort samenstellen. Zo kun je je doelstellingen om fit te worden eenvoudig bijhouden, behalen en delen, en je succes vieren!

<b>1. FIT4LIFE PASPOORT</b> .....	<b>361</b>
<b>2. FIT4LIFE TRAININGSPROGRAMMA</b> .....	<b>368</b>
<b>3. ANTWOORDEN FIT QUIZ</b> .....	<b>375</b>
<b>4. BEHIND THE AUTHOR</b> .....	<b>381</b>
<b>5. DANKWOORD</b> .....	<b>387</b>

A close-up photograph of a man's hands. He is wearing a grey t-shirt and a black wristband. His right hand is held palm up, and his left hand is held palm down, with the fingers of both hands overlapping. The background is a soft, out-of-focus light color. The text is written in a white, cursive font over the image.

Het inspiratie-  
moment om jouw  
motivatie boven  
water te krijgen.

# WARMING UP

**We geven je gelijk, de warming up is saai.**

**Het heeft je immers al moeite genoeg gekost om van de bank af te komen.**

**Het liefst wil je nu meteen vol aan de slag!**

**Maar een goede voorbereiding is het halve werk. Blessures voorkomen is beter dan**

**genezen. Toch maar even doen dan, die warming up. En na de warming up weet je ook meteen waarom jij fit wilt zijn!**



# 2. FIT4LIFE – HÉT DOKTERSRECEPT

## WAKE-UP CALL

Kwart over zeven. Onwennig knoop ik de witte jas dicht. De zakken zijn gevuld met alles wat mijn gebrek aan ervaring en kennis zou kunnen compenseren: het *Handboek voor de coassistent*, zakkaartjes met stroomschema's voor acute beslissingen, pennen, een reflex-hamer, een geplette boterham om de ergste honger te stillen en natuurlijk mijn stethoscoop. Als een jonge soldaat, bepakt en bezakt, ga ik naar de overdracht. Nog twee jaar en dan kan ik volwaardig ingezet worden aan het front. Daar waar dagelijks, zij aan zij, witte jassen strijden tegen het kwaad: ziekte. Ik word opgeleid om mensen beter te maken en ze te behoeden voor de dood. Ik word dokter.

Niet minder dan acht mensen in het wit verzamelen zich om het bed. "Meneer Veenstra, 74 jaar, bekend met suikerziekte en een hoge bloeddruk, drie dagen na een kijkoperatie in verband met darmkanker...." De jonge arts leest een eindeloze hoeveelheid informatie van haar scherm op. Twee oudere artsen zijn na de eerste zin al verzand in een discussie over de operatietechniek, halverwege het verhaal begint een infuuspomp bij een andere patiënt luidruchtig te piepen, de hoofdzuster is door de beddencoördinator naar de gang geroepen en vanuit de jas van een andere jonge arts maakt een pieper lawaai. Vanaf de zijkant aanschouw ik het tafereel. In de verte, diep weggezonden onder de witte lakens en de vaalgele deken ligt meneer Veenstra. Op zijn nachtkastje zie ik een krant en een leesbril. Aan het prikbord boven zijn hoofd hangt een tekening: "Wort snel beter, opa", staat er in een aandoenlijk houderig handschrift. Na een

# FIT4LIFE – HÉT DOKTERSRECEPT

Dit boek helpt jou met je zoektocht naar fit zijn, naar de manier waarop jij fit wilt worden. Of je al bezig bent met fit worden of al fit bent en dat wilt blijven, of je ziek bent of juist ziekte wilt voorkomen: dit boek helpt je. Alles wat je nodig kunt hebben om Fit4Life te worden, vind je in dit boek. Nu is het aan jou.

Veel plezier,  
Stefan

## samen met de volgende fit experts,



**Prof. Erik Scherder**  
professor  
neuropsychologie



**Dr. Gerrit Slooter**  
chirurg



**Dr. Goof Schep**  
sportarts



**Dr. Wanda de Kanter**  
longarts



**Dr. Emma Bruns**  
chirurg i.o.



**Dr. Tessa Backhuijs**  
sportarts



**Prof. Jaap Seidell**  
professor voeding en  
gezondheid



**Dr. Ylva Onderwater**  
huisarts



**Dr. Pauline Dekker**  
longarts



**Kevin van Zantvoort**  
fitness coach en  
personal trainer



**Prof. Francesco Carli**  
professor of anaesthesia



PASPOORT

**FIT**4life

HÉT DOKTERSRECEPT

# IN ELK HOOFDSTUK VIND JE

---



Quote

---



Ervaringsdeskundige

---



Geschiedenis

---



Waarom – de feiten

---



Hoe dan – inspiratie en integratie

---



Wat dan – tips en tricks

---



Tips!

---



Vragen aan de experts

---



De Fit4Surgery methode

---



Boeken en app tips



## BOWLFOOD MET COUSCOUS EN ZALM (DONDERDAG)

Bij een bowlrecept worden alle ingrediënten in één kom met elkaar vermengd.

2 personen | 15-30 minuten | hoofdgerecht

### INGREDIËNTEN

Stuk pompoen (ca. 500 gram)

150 gram sperziebonen

1 ui

1 theelepel komijnzaad

1 eetlepel olie

150 gram volkoren couscous

150 gram gerookte zalm

4 takjes peterselie

### BEREIDING

Was het stuk pompoen. Snijd de pompoen in stukken en verwijder de draden en pitten. Snijd de stukken pompoen in blokjes. Maak de sperziebonen schoon en breek ze tweemaal. Pel de ui en snijd hem klein. Fruit de ui met het komijnzaad in de hete olie. Voeg de blokjes pompoen en de sperziebonen toe met 100 ml water. Stoof de groente met een deksel op de pan in ca. 12 minuten gaar. Breng 250 ml water aan de kook. Doe de couscous in een schaal en schenk er het

## 20 VRAGEN AAN DE EXPERT PROF. DR. ERIK SCHERDER

HOUGLERAAR NEUROPSYCHOLOGIE



*Gezondheid zit  
tussen je oren.*

**1. JE HEBT EEN DRUKKE BAAN  
ALS PROFESSOR, JE BENT OOK  
NOG EENS OPLEIDER, JE GEEFT  
LEZINGEN, HEBT EEN GEZIN EN  
NOG VEEL MEER, HOE BLIJF JE FIT?**

Het antwoord is vrij simpel. Bewegen heb ik verwerkt in mijn dagelijkse leven. Ik fiets alles, minimaal een uur per dag, op een gewone fiets, geen e-bike. Van en naar het werk. Maar ook als ik naar patiënten toe ga, doe ik dat op de fiets. Ga ik ergens heen met de tram, dan stap ik wel eens een halte eerder uit en dan loop ik het laatste stuk. En ik sport daarnaast twee keer in de week 45 minuten, om kracht te trainen. Want als je ouder wordt is ook krachttraining echt belangrijk.

# 2. FIT4LIFE TRAININGS-PROGRAMMA

Op de volgende pagina's geven we je de mogelijkheid om jouw eigen programma samen te stellen. In slechts 6 stappen fit.

**stap 1 Bepaal je fitte doelen**

**stap 2 Maak je team**

**stap 3 Kies je fitprogramma**

**stap 4 Maak je schema**

**stap 5 Meet je resultaat**

**stap 6 Vier je fit zijn**

*Deel jouw fitte  
successen via onze  
socials #Fit4Life*