

# Inhoudsopgave

Voorwoord	8
1. Zelf-coaching	16
2. Gezond	30
3. Gedrag	40
4. Onbewust	54
5. Onderzoek	62
6. Motivatie	72
7. Bewegen	84
8. Roken	94
9. Alcohol	102
10. Voeding	110
11. Ontspanning	116
12. Zitten	126
13. Groepen	134
14. Leefstijl	142
Referenties	150
Over de auteur, uitgever en NL Actief	160

# Voorwoord

De aandacht voor onze gezondheid bevindt zich mede door de COVID-19 pandemie op een historisch hoogtepunt. De filosoof Schopenhauer predikte al lang geleden dat *gezondheid niet alles is, maar alles is niets zonder gezondheid*.

Als ik met mensen praat over gezondheid en gezond gedrag dan komt al snel de vraag: hoe zit dat bij jezelf? Er valt zowel gezond als ongezond gedrag te melden. Ik heb mijn hele leven flink gesport en bewogen. Ik was zeven jaar lid van het Nationale judoteam en trainde destijds ongeveer 20 uur per week. Veel judo uiteraard, maar tevens kracht- en conditietraining. Bij judo moet je goed op je gewicht letten. Ik zat in de klasse -86 kg maar woog 88 kg. Dus moest ik voortdurend aftrainen en op mijn voeding letten. Ben overigens nooit een wereldtopper geworden; niet goed genoeg en het kostte me moeite om me helemaal op een enkele activiteit te storten. Tegelijkertijd studeerde ik aan de Academie Lichamelijke Opvoeding wat goed was voor bijna nog eens 20 uur sport per week. Ik ben inmiddels de 50 gepasseerd, maar train minimaal drie keer per week. Twee keer 45 minuten cardio- en krachttraining en vaak wel twee keer 30-45 minuten joggen. Tijdens werk sta ik regelmatig. Mijn bureau kan omhoog en omlaag. Dit boek schrijf ik overwegend staand. De walking lunch is een andere vorm van gezond gedrag. Goed voor ongeveer 5.000 stappen per dag. En gezellig. Voor mijn energiebalans levert het weinig op, want het verbruik tijdens de wandel-

Een ander noemenswaardig concept en relevant begrip is zelf-motivatie. Dit is de persoonlijke en algemene neiging of instelling van iemand om gedrag vol te houden. In afbeelding 10 zie je een voorbeeld van een vragenlijst naar het concept van zelf-motivatie. Dit is een vertaling van een gevalideerde Engelstalige vragenlijst van Dishman en Ickes.<sup>39</sup> Vul deze lijst eens voor jezelf in.

<b>STELLING</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Ik ben goed in het nakomen van beloftes; zeker die ik met mezelf maak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Als ik een complexe taak op me neem, dan rond ik het af.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mijn zelf-motivatie is hoog.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik ben goed in het nemen van beslissingen en mij eraan houden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik werk harder dan de meeste vrienden van mij.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Soms push ik mezelf verder dan ik zou moeten doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik neem graag taken op me die mij uitdagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Als ik een doel heb bereikt, dan stel ik daarna een hoger doel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik houd vol ook al faal ik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik heb een sterke wens om te presteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Afbeelding 10: stellingen om je zelf-motivatie te meten naar idee van onderzoekers Dishman en Ickes.

cholesterol en nog meer gezondheidsfactoren. Wandelen is goed vol te houden voor de meeste mensen. Dat is minder het geval bij intensief trainen. Een hele geruststelling dus; met iedere 100 of 1.000 stappen extra per dag verbetert je gezondheid. Meer is beter. Het is overigens niet alleen zorg voor 30, 40 of 50-jarigen om voldoende stappen te maken. Met name als je ouder bent, bijvoorbeeld 70 of 80, is dagelijkse stappen maken cruciaal. Houd jezelf dus heel om ook op latere leeftijd voldoende stappen te kunnen maken.

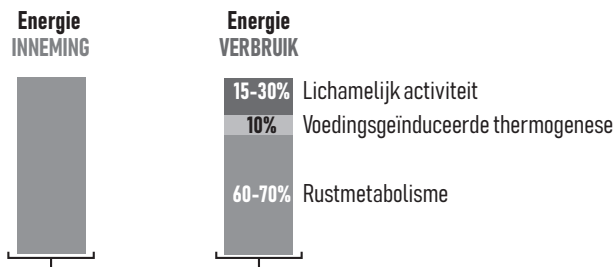
Trainen is een deelverzameling van bewegen met geplande, gestructureerde en telkens terugkerende lichaamsbewegingen. Het doel is het verbeteren of onderhouden van componenten van fitheid of gezondheid. Er is een grote hoeveelheid onderzoek gepubliceerd waaruit blijkt dat training (exercise) een positief effect heeft op legio gezondheidsfactoren. Er wordt geconcludeerd dat *exercise is medicine* oftewel training is een medicijn voor de gezondheid. De belangrijke rol die verschillende factoren, zoals fitheid, spelen ten aanzien van gezondheid, lees je af uit afbeelding 11.<sup>47</sup>

FACTOREN	STERFTE DOOR HART- EN VAATZIEKTEN EN ALGEGELE STERFTE
Voorspellers van sterfte	Belang van factoren (1=meest belangrijk)
Lage fitheid	1
Roken	2
Bloeddruk>140	3
Cholesterol>240	4
BMI>27	5

Afbeelding 11: factoren van invloed op sterfte aldus Blair en anderen.

komen als reactie op mechanische en chemische werking van voedselgebruik.<sup>57</sup>

Voor het coachen of managen van je lichaamsge-  
wicht is de energiebalans leidend. Als jouw energiebalans  
in evenwicht is, is je energieverbruik gelijk aan de ener-  
giebehoefte. Je neemt bijvoorbeeld 2500 kcal per dag in  
en je verbruikt hetzelfde aantal. De energiebehoefte wordt  
voor het grootste deel bepaald door je ruststofwisseling.  
Begrijp dat je basale lichaamsfuncties, zoals het rond-  
pompen van bloed, ademen, enzovoort, 24 uur per dag  
energie kosten. Je valt dus letterlijk af terwijl je slaapt. Een  
vaak onbekend element van je energieverbruik is het ther-  
mogene effect van voedsel. Het kost je energie om voeding  
te verbranden, ruwweg zo'n 10% van het totaal. De grootte  
van het thermisch effect is niet voor iedere voedingsstof  
hetzelfde. Met name eiwitten dragen bij aan het thermisch  
effect (20-30%) met alcohol als een goede tweede (10-  
30%). Jouw lichamelijke activiteiten, zoals bewegen in het  
algemeen of trainen in een fitnessclub, nemen 15 tot 30% in  
beslag. Dat lijkt een gering aandeel, maar je kunt hier toch  
echt flink wat mee bereiken.



Afbeelding 15: de energiebalans.