

A photograph of a young man with short, wavy brown hair and a slight smile, wearing a light blue button-down shirt and jeans. He is standing outdoors with green foliage in the background. A vertical red bar is on the left side of the image.

# RICHARD DE LETH PERSOONLIJK LEEFSTIJLPLAN

*Voor een gezond en  
gelukkig leven*



# INHOUD



|   |            |
|---|------------|
| <b>INLEIDING</b>  | <b>7</b>   |
| <b>Deel 1: INVESTEER IN JEZELF</b>  | <b>13</b>  |
| 1. Waarom zou je veranderen?  | 14         |
| 2. Wat maakt je echt gelukkig?  | 22         |
| 3. De invloed van je hersenen op je geluk                                 | 34         |
| 4. Het effect van je omgeving op je gezondheid                            | 42         |
| 5. De eerste stap   | 50         |
| <b>Deel 2: MIJN 10 PERSOONLIJKE LEEFSTIJLRIJCHTIJNEN</b>                  | <b>57</b>  |
| 1. Doorbreek je voedingspatroon   | 62         |
| 2. Eet minder én minder vaak  | 68         |
| 3. Drink veel water in één keer   | 74         |
| 4. Beweeg vóóordat je ontbijt   | 78         |
| 5. Vermijd lang stilzitten  | 82         |
| 6. Varieer je omgevingstemperatuur  | 88         |
| 7. Slaap minimaal zeven uur   | 92         |
| 8. Zorg voor diepe ontspanning  | 98         |
| 9. Visualiseer je creativiteit  | 108        |
| 10. Wees kritisch op de selectie van je vriendengroep                     | 114        |
| <b>Deel 3: JOUW PERSOONLIJK LEEFSTIJLPLAN</b>                             | <b>119</b> |
| 1. Hulpmiddelen en hindernissen   | 126        |
| 2. Van doelstelling naar resultaat  | 132        |
| - Startfase (1 – 21 dagen): het bouwen van een gewoonte                   | 142        |
| - Gewoontefase (21 – 66 dagen): gewoonte als automatisme                  | 190        |
| - Leefstijlfase (66 – 100 dagen): gewoonte als onderdeel van je leefstijl | 210        |
| 3. Leef in optimale gezondheid en vol geluk                               | 224        |
| <b>DANKWOORD</b>  | <b>226</b> |
| <b>BRONNEN</b>  | <b>230</b> |
| <b>Over OERsterk</b>  | <b>240</b> |



# INLEIDING

*Mensen vinden een gezond en gelukkig leven belangrijk, maar toch zijn veel mensen ongezond en ongelukkig. Volgens recente cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) zijn in Nederland 8,2 miljoen mensen chronisch ziek, hebben ruim 1 miljoen mensen last van overgewicht en leiden ruim 1 miljoen mensen aan depressiviteit. In mijn praktijk voor integrale geneeskunde behandel ik elke week mensen die hun gezondheid zijn verloren. Afgelopen tien jaar mocht ik ruim 2500 patiënten begeleiden, en heb ik kunnen zien welke leefstijlrichtlijnen het grootste effect sorteren, zowel negatief als positief.*



**Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie is gezondheid een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken. Volgens deze definitie zijn weinig mensen volledig gezond, want waarschijnlijk ben jij ook af en toe moe, prikkelbaar, angstig of vol zorgen over je baan of je kinderen. Het is belangrijk om je eigen leven vorm te geven zonder je geluk en gezondheid te verliezen.**

In dit boek lees je hoe je jouw gezondheid en geluk kunt versterken door jouw unieke Persoonlijk Leefstijlplan te maken. Want in de huidige maatschappij is het lastig om je eigen regie te voeren. Overal liggen verleidingen op de loer. Een zak friet is goedkoper dan een moot wilde zalm. Op het station vind je een gevulde koek, maar geen salade zonder conserveringsmiddelen en geen dressings zonder E-nummers, en daar kies je meestal automatisch voor de roltrap en niet voor de gewone trap. De berichten en piepjes op je telefoon eisen je aandacht tientallen keren per dag op. 's Avonds heb je moeite om de tv uit te zetten en blijf je tot laat wakker in plaats van op tijd te gaan slapen. Maar alles wat je doet of laat heeft invloed op je gezondheid en geluk.

Het nieuwe vakgebied dat de invloed van je omgeving en je gedrag op het activeren van genen bestudeert, wordt *epigenetica* genoemd. Het laat zien dat alles wat je doet, eet, drinkt of denkt, je sterker of zwakker kan maken. De kans is groot dat je op leefstijlgebied regelmatig onbewust een verkeerde keuze maakt. Want voor je het weet pak je weer een koekje uit de trommel, plof je weer op de bank neer of check je voor de zoveelste keer alle berichtjes op social media. Veel van jouw gedrag is een evolutionaire erfenis. De oermens had namelijk niet veel te kiezen. Hij leefde in een omgeving waar schaarste en gevaar overheersten. Dit leidde tot drie instincten die zijn overlevingskans in een natuurlijke omgeving vergrootten. De eerste twee zijn de voorkeuren om zo veel mogelijk te eten en zo weinig mogelijk te bewegen; met het eerste gedrag sla je extra energie op, en met het tweede bespaar je energie. Hoe meer energie de oermens kon opslaan, hoe groter de kans dat hij de schaarse en koude winter overleefde. Het derde instinct is een alertheid voor prikkels. Op de savanne kon elke beweging in je ooghoek een potentieel gevaar betekenen.



Deze instincten zijn in de 21ste eeuw veel minder nodig, maar helaas nog wel in jouw oerbrein aanwezig. Het resultaat is een ongezonde leefstijl met veel kunstmatige koolhydraten, inactiviteit en chronische overprikkeling. Na verloop van tijd gaat het lichaam signalen afgeven: je wordt moe, slaapt slechter, hebt minder zin in seks, geen energie om te sporten – kortom: je zit niet lekker in je vel.

Diep vanbinnen zoek je naar een oplossing voor je klachten of onvrede. Je wil weten wat bij je lichaam past en dat ook toepassen. Als je snapt hoe je lichaam werkt, kun je met een Persoonlijk Leefstijlplan de juiste keuzes maken. De basis ligt in het feit dat je doet wat jou drijft en wat je echt gelukkig maakt. Het gevolg is meer energie en levensplezier, en daarnaast investeert je in een gezonde toekomst.

Want voorkomen is beter dan genezen, maar preventief aan je gezondheid en geluk werken vraagt toewijding en een actieve houding. Het komt niet aanwaaien, je moet zelf aan de slag en je eigen Persoonlijk Leefstijlplan samenstellen. De beloning is dan: meer energie en innerlijke rust.

In het eerste deel van dit boek laat ik je zien waarom het belangrijk is dat je een doel hebt én van jezelf houdt. Duurzame verandering zonder duidelijke doelen of zingeving is niet mogelijk, want dan hou je het bereikte resultaat slechts tijdelijk en met veel moeite vol, maar daarna volgt de terugval – denk aan een dieet – en dat is zonde van je tijd en moeite. Je hebt een duidelijk doel als jou helder voor ogen staat wat je wil en wat je echt gelukkig maakt. En als je begrijpt hoe je hersenen en je lichaam werken, snap je ook waarom een Persoonlijk Leefstijlplan de basis is om grip te krijgen op je geluk en gezondheid.

In deel twee leer ik je deze tien krachtigste leefstijlrichtlijnen. Ze draaien om de vier belangrijkste pijlers die je kwaliteit van leven verhogen: *voeding, beweging, ontspanning en mindset*. Met de tien richtlijnen wordt het makkelijk om in kleine stappen meer energie en plezier te vinden. Veel mensen waren vergeten dat ze zich zo levenslustig konden voelen. Je zal ervaren hoe kleine aanpassingen het leven drastisch verbeteren.

In deel drie help ik je een Persoonlijk Leefstijlplan op te stellen, en leg ik je uit hoe je van een doel een blijvend resultaat kunt maken. Ik reik je een methode aan waarmee je spelenderwijs



een kleine verandering in een nieuwe gewoonte omzet. Als je een kleine actie maar vaak genoeg herhaalt, wordt dit een automatisme.

Veranderen was nog nooit zo praktisch, simpel en overzichtelijk. Met het Persoonlijk Leefstijlplan word je een expert in het bijsturen van je geluk en gezondheid. En daarmee leef je je beste leven.

Ik wens je veel gezondheid en geluk toe.

Richard de Leth



Deel 1

# INVESTEER IN JEZELF



# WAAROM ZOU JE VERANDEREN?



In mijn kindertijd wilde ik graag dierenarts worden. Vogels, een kat, konijnen – allerlei dieren passeerden bij ons thuis de revue. Met dieren werken en ze weer beter maken, was het liefste wat ik wilde doen. Eenmaal op de middelbare school ontwikkelde ik een fascinatie voor een ander veredeld dier, de mens, en ben ik geneeskunde gaan studeren aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Na het behalen van mijn doctoraal voelde ik een leegte: ik wist alles over ziekte en de dood, maar niets over optimale gezondheid en het leven. Ik voelde dat ik mijn koers moest veranderen met een radicale beslissing: ik hing mijn witte jas aan de wilgen en verdiepte me in ziektepreventie en de kracht van een gezonde leefstijl. Uit alle informatie ontstond een nieuw preventief systeem. Het Persoonlijk Leefstijlplan is daarvan het resultaat.

Als je wordt geboren ben je compleet afhankelijk van je ouders. Zonder zorg en eten gaat een baby dood. Later leer je van alles van je ouders en je omgeving, van tandenpoetsen, veters strikken, hoe je mensen aanspreekt tot hoe je een ruzie oplost en met emoties omgaat. Alles wat je leert wordt in de hersenen opgeslagen. Wat je ouders of omgeving doen is even belangrijk als wat ze zeggen. Je ziet hoe en wat ze eten, hoe ze met problemen omgaan en waar ze bang voor zijn. Het is belangrijk om te beseffen dat een kind de eerste zes levensjaren geen kritisch denkvermogen heeft. Het neemt alles zonder twijfel aan en concludeert op basis van zijn omgeving wat het moet doen of beter kan laten. Wat je in de kindertijd hoort, ziet en ervaart, heeft een grote impact op de ontwikkeling van je wereldbeeld en is de fundering van je latere leven. De kinderlijke onschuld raakt steeds meer afgedekt door volwassen regels, of ze nu goed of waar zijn of niet.

Kinderen ontwikkelen zo een basis, en vandaaruit treden ze de uitdagingen van het leven tegemoet. En hoe vaker je specifiek gedrag herhaalt, hoe meer het een automatisme wordt. Na verloop van tijd hoef je niet meer over tandenpoetsen, fietsen of praten na te denken: het gaat vanzelf.

Maar je kunt in de kindertijd door opvoeding of (negatieve) levenservaringen ook bepaalde overtuigingen creëren: 'ik ben niet goed genoeg', 'ik zal nooit gelukkig worden' of 'het is altijd mijn schuld'. Als je een overtuiging vaak genoeg herhaalt, wordt die ook een automatisme en een selffulfilling prophecy: je gaat geloven dat het waar is. En alles wat je gelooft wordt uiteindelijk een overtuiging. Deze geeft controle en houvast in een steeds veranderende wereld.



Overtuigingen kunnen je ontwikkeling stimuleren of remmen. Als je gelooft dat je alles aan kunt en dat er zich altijd een oplossing aandient, zul je sneller een nieuwe uitdaging opzoeken. Beperkende overtuigingen kunnen later echter voor conflicten zorgen. Je wil bijvoorbeeld graag een andere baan, je relatie beëindigen of gezonder leven, maar het negatieve geloof in jezelf maakt dat je niet durft te veranderen. Je kiest ervoor je comfortzone niet te verlaten. Het resultaat is dat je blijft hangen in omstandigheden die je niet gelukkig maken. Dat gaat meestal onbewust, maar het kan na verloop van tijd wel gaan schuren, waardoor er een noodzaak tot verandering ontstaat. Je komt met jezelf in conflict omdat wat je doet niet in lijn ligt met wie je bent. En diep vanbinnen steekt dat. Dit leidt tot een crisis.

Er ontstaat een werkelijk probleem als je van anderen afhankelijk bent om jezelf goed genoeg te vinden en zelferkenning te ervaren. Je bent dan een gevangene van de wensen of eisen van je omgeving, want wat je doet staat primair in dienst van de ander en niet van jezelf. Je leeft volgens de wensen of maatstaven van anderen, en mogelijk zelfs andermans droom. Maar het gaat om jóúw droom. Om wie jij wil zijn.

Laatst sprak ik een econoom die er altijd van had gedroomd bloemist te worden. Zijn ouders vonden dit geen goed idee en hij had als kind hun advies braaf opgevolgd. Jaren later dacht hij opnieuw aan zijn wens en hij begreep dat hij de droom van zijn ouders had geleefd en niet naar zijn eigen hart luisterde. Op dat moment kon hij het oude patroon loslaten, zijn baan opzeggen en bloemist worden.

Veranderen is altijd lastig. De meeste mensen hebben een natuurlijke weerstand tegen veranderingen. De huidige omstandigheden zijn bekend, een nieuwe horizon is onbekend en kan onveilig aanvoelen.

Je kunt veranderen vanuit een verlangen of vanuit noodzaak: omdat je wil of omdat het moet. Oorspronkelijk moest de oermens zich steeds aanpassen aan een omgeving met veel variabelen zoals voeding, water, beweging, temperatuur, zon en sociale interacties. Dankzij het grote aanpassingsvermogen heeft de mens zich over de hele wereld kunnen verspreiden. De oermens leefde vooral als visser-verzamelaar, maar sinds de ontwikkeling van landbouw en veeteelt, tienduizend jaar geleden, kon de mens zich op één plek vestigen. We mogen ons



*De menselijke piramide met de verschillende behoeften*

gelukkig prijzen dat vervolgens de welvaart enorm is toegenomen, maar té veel comfort heeft ook nadelen: het maakt ons ziek. De belangrijkste doodsoorzaken op dit moment zijn westerse welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. Dat moet anders kunnen.

Verandering start met de belangrijkste vraag: waarom? Niemand houdt gezonder eten of meer bewegen vol, als de acties niet zijn verbonden met een intrinsieke motivatie die voor jou belangrijk is. Zoals het ook lastig is om goed voor jezelf te zorgen als je een negatief zelfbeeld hebt; een negatieve mindset saboteert positieve zelfzorg, een positieve mindset stimuleert je daarentegen om in groei en kansen te denken. Het is belangrijk dat je lief bent voor jezelf, want waar je veel van houdt, daar wil je goed voor zorgen. Elke uitdaging en elk probleem kun je dan juist zien als een kans om te groeien. De acceptatie van een probleem zorgt er vaak voor dat het verandert in een mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen, misschien zelfs tot een ander niveau.





Zingeving als basis van het leven

Een zich in eerste instantie fysiek uitend probleem, bijvoorbeeld een burn-out als gevolg van roofofbouw door onzekerheid en een negatief zelfbeeld, kan tot mentale groei leiden omdat je erkent dat de houding jegens jezelf tot vernietiging leidt. Een mentaal probleem kan tot spirituele groei leiden, bijvoorbeeld angst die je dwingt om meer los te laten en te beseffen dat je over veel zaken nooit controle hebt. Dit besef zorgt voor diepe ontspanning en spirituele groei.

In de westerse wereld hebben we allemaal een dak boven ons hoofd en supermarkten voor ons eten en drinken. Je hoeft niet meer voor je ontbijt eten bij elkaar te sprokkelen. Deze *primaire levensbehoeften* vormen de basis van het leven. Doordat er in die behoeften is voorzien, ontstaat er ruimte en tijd om jezelf op andere vlakken te ontwikkelen. Ieder mens heeft ook *psychologische levensbehoeften* zoals het verlangen naar erkenning en liefde. De hoogste levensbehoefte is de zoektocht naar *zingeving*, en daarvan is een persoonlijk levensdoel de basis. De primaire levensbehoeften geven het lichaam wat het nodig heeft, de psychologische behoeften bedienen de *geest*, en zingeving geeft rust voor de *ziel*.

Je kunt jezelf pas ontwikkelen als je openstaat voor verandering. Sommige mensen zijn star en weigeren te veranderen totdat een crisis hen dwingt en ze niet anders meer kunnen. Als een longarts tegen een patiënt zegt dat hij nog maar zes maanden te leven heeft als hij niet stopt met roken, gooien de meeste patiënten hun sigaretten in de prullenbak: de beloning die het roken oplevert, valt in het niet bij het risico tot overlijden. Of je besluit pas op dieet te gaan als je niet meer in je kleren past.

Je kunt dus wachten tot externe omstandigheden je dwingen, maar je kunt ook proactief voor verandering kiezen. Niet wachten op de man met de hamer, maar zelf de architect van je leven zijn.

Veel mensen weten niet precies wat ze willen. Of zijn de hele dag afgeleid en druk, waardoor ze niet nadenken over wat ze echt belangrijk vinden. Ze hebben geen idee wat hen drijft. Dat is niet zo vreemd, want ook jij weet dat er weinig mensen vragen waar jij gelukkig van wordt. En als niemand het vraagt, denk je er meestal nooit over na. In het huidige onderwijssysteem speelt deze geluksvraag bijvoorbeeld geen enkele rol. We leren hoe de maatschappij in elkaar zit, maar krijgen geen les in hoe we een gelukkig en gezond mens kunnen worden. We moeten zelf maar uitzoeken wat ons hart sneller doet kloppen. Je moet leren om jezelf de juiste vragen te stellen, alleen dan krijg je antwoorden waarmee je verder kunt. Ze confronteren je en dagen je uit, geven overzicht en inzicht, en ze zorgen dus voor bewustwording.

Zingeving is de basis van het leven. Het is het fundament van een gezonde leefstijl en van jouw Persoonlijk Leefstijlplan. In ieder mens zit een *oerkracht*, je innerlijke kompas. Als je in overeenstemming leeft met deze kracht – dus jezelf bent – ervaar je meer en vind je meer voldoening. Met de juiste kennis kun je kiezen voor een gezondere levensstijl. Maar de echte revolutie voor een gezonder en gelukkiger leven vindt plaats als je acties voortkomen uit je kern. Dan ben je niet meer afhankelijk van je omgeving en vaar je je eigen koers. Je leeft van binnenuit en niet van buitenaf.

Doordat er aan onze primaire levensbehoeften is voldaan, verschuift de focus van overleving naar zingeving. Van bedreigd naar bezielde leven. Want in essentie is de *ziel* – het zoeken naar betekenis – de belangrijkste trede in het leven.



De ziel, 'het zijn' en de betekenis hiervan vormen de basis voor de volgende trede: de geest, de liefde en het voelen. Ieder mens wil dat er van hem wordt gehouden.

Daarna volgen het lichaam, de kwaliteit van leven en het handelen. Als je weet waarom je doet wat je doet, kun je jezelf afvragen wat je écht gelukkig maakt en dingen veranderen; en dat is belangrijk want elke verandering die in dienst staat van betekenis en liefde voor jezelf, is gemakkelijker vol te houden dan verandering vanuit extrinsieke motivaties. Als je verandert om erkenning van anderen te krijgen, maak je jezelf afhankelijk en leef je andermans droom. Maar het gaat om jouw droom. Want alleen dan houd je een verandering op de lange termijn vol en zijn geluk en gezondheid het resultaat.

*Lang geleden was er een gouden boeddhabeeld. Mensen waren bang dat hij gestolen zou worden, dus goot men hem in een laag cement om het te verbergen. Na verloop van tijd was men vergeten dat onder het cement een gouden versie van de boeddha zat.*

*Zo gaat het in wezen ook met de mens: een kind leert de hele dag wat wel en niet mag, wat wel en niet hoort. Het neemt alles aan en vraagt zich in de eerste zes levensjaren niet af waarom het handelt zoals het handelt. Bij de leeftijd van vijf of zes jaar is er door de omgeving (meestal onbedoeld) een cementen omhulsel om de gouden kern gebouwd en is het kind niet meer verbonden met zijn gouden 'zelf'. Gelukkig heeft de mens de mogelijkheid zichzelf opnieuw (uit) te vinden en opnieuw vervuld te raken. En die echte vervulling ontstaat als je jezelf kunt zijn. Dan kun je werken aan echt geluk.*

Zingeving is de basis van verandering en een gezonde leefstijl. Als je dit verbindt met je primaire en psychologische levensbehoeftes, leidt het tot meer voldoening, geluk en gezondheid.



Deel 2

**MIJN 10  
PERSOONLIJKE  
LEEFSTIJL-  
RICHTLIJNEN**



**Gezond zijn is tegenwoordig geen vanzelfsprekendheid meer: 8,2 miljoen mensen in ons land zijn chronisch ziek, en 51,2 procent van de mensen is te zwaar. Onze genen waren oorspronkelijk ingesteld op weinig eten, veel bewegen en acute stress. Nu eten we te veel, bewegen te weinig en ervaren chronische stress. De tegenwoordige leefomgeving sluit dus niet aan op onze genen. Onderzoek laat zien dat ruim 95 procent van de huidige welvaartsziekten door een ongezonde leefstijl wordt uitgelokt. Als dat de oorzaak is, laten we dan kiezen voor een gezonde leefstijl. Daarvoor is de juiste kennis belangrijk.**

Met de vier pijlers *voeding*, *beweging*, *ontspanning* en *mindset* kun je jouw kwaliteit van leven drastisch verbeteren. Alles wat je eet, drinkt, denkt en doet, zet mechanismen in gang die je sterker of zwakker maken. Er is een constante wisselwerking tussen je omgeving, je gedrag en je genen. Je gedrag is hierin de cruciale factor.

Ik geef je graag mijn tien krachtigste persoonlijke leefstijlrichtlijnen:

#### **VOEDING:**

1. Doorbreek je voedingspatroon
2. Eet minder én minder vaak
3. Drink veel water in één keer

#### **BEWEGING:**

4. Beweeg vóórdát je ontbijt
5. Vermijd lang stilzitten

#### **ONTSPANNING:**

6. Varieer je omgevingstemperatuur
7. Slaap minimaal zeven uur
8. Zorg voor diepe ontspanning

#### **MINDSET:**

9. Visualiseer je creativiteit
10. Wees kritisch op de selectie van je vriendengroep



Ik heb deze richtlijnen gekozen omdat ze altijd deel hebben uitgemaakt van het leven van de mens. Maar sinds het ontstaan van landbouw en veeteelt en vooral sinds de industriële revolutie (rond 1800) is er veel veranderd en werd het gedrag van mensen in de moderne maatschappij evolutionair gezien steeds onlogischer: schaarste werd overvloed, beweging maakte plaats voor inactiviteit en chronische stress werd de norm. Dus de meeste mensen:

- eten te vaak en te veel
- eten te weinig groente en fruit
- consumeren te veel geraffineerde koolhydraten zoals brood, pasta, koek, snoep, frisdrank en vruchtensap
- gebruiken te veel pakjes en zakjes met plantaardige oliën die ontstekingen stimuleren
- sporten te weinig
- zitten te veel stil
- hebben te veel zorgen en psychische en emotionele stress
- slapen te weinig
- leven in een omgeving met veel gifstoffen door luchtvervuiling en (passief) roken

Als je lichaam niet krijgt wat het nodig heeft, gaat het signalen afgeven. Denk aan moeheid, irritaties, slapeloosheid of pijn. Het zijn indicaties, ze geven aan dat er iets ontbreekt om optimaal te kunnen functioneren. Klachten kun je als wegwijzers zien om je leefstijl en gedrag bij te sturen.

Deelname aan het onderzoek in de Pyreneeën (zie ook pag. ...) deed mij beseffen hoe groot de invloed van leefstijl op onze gezondheid is. Ik dacht fit en krachtig te zijn, en accepteerde mijn moeheid en darmklachten. Want iedereen lijkt moe, en veel mensen hebben darmklachten. Totdat ik mijn ervaring in de natuur had opgedaan. Het was fysiek en mentaal ontzettend zwaar. Mijn benen zaten onder de wondjes van de stekelbosjes, elke dag moesten we uren lopen en 's nachts waren er veel muggen. Toch nam mijn energieniveau enorm toe – ik kon me zelfs niet meer herinneren wanneer ik me voor het laatst zo goed voelde – en mijn darmklachten verdwenen. Dit zonder gek te doen of medicijnen te gebruiken.



In de natuur heb je weinig te kiezen; je kunt alleen eten wat er te vinden is. Ik moest dagelijks minimaal zes uur bewegen om voldoende eten en een veilige beschutting voor de nacht te vinden en ik kon me alleen wassen in ijskoud water dat uit de bergen kwam. We hadden als groepsgenoten onderling veel contact en er waren geen zorgen over volle mailboxen of het wereldleed. Ook hadden we geen lamp om aan te doen als het donker werd. Mijn activiteiten overdag waren intens, maar mijn leven was enorm overzichtelijk. Ik voelde mijn lichaam en geest tot rust komen. Het werd me duidelijk hoe voeding, beweging, ontspanning en mindset mijn gezondheid en geluk positief én negatief kunnen beïnvloeden. Hieruit blijkt hoe afhankelijk je bent van je omgeving en je gedrag.

Ik besloot deze ervaringen en lessen ook in mijn praktijk voor integrale geneeskunde te gebruiken. Leefstijl is een standaard onderdeel van het behandelplan bij acute en chronische klachten. Verandering van leefstijl zorgt voor aanpassingen in je stofwisseling die je lichaam sterker maken en meer innerlijke rust brengen. Leefstijl herstelt het interne evenwicht, waardoor signalen als moeheid, prikkelbaarheid, slecht slapen, darmklachten, huidklachten en depressiviteit verminderen of zelfs verdwijnen.

Gelukkig hoef je niet te wachten tot je ziek bent om beter te worden. Wees liever proactief in het versterken en behouden van je gezondheid en je geluk. In Nederland is dat hard nodig, omdat op dit moment dertien procent van het bruto nationaal product aan zorg wordt besteed. Er is een goede opvang en nazorg bij ziekte, maar een groot gebrek aan scholing in preventie en een gezond leven. En er ontbreekt een goede visie op hoe je gezondheid tot op hoge leeftijd actief kunt bevorderen.

Maar je bent uiteindelijk zelf verantwoordelijk voor het behoud van je lichamelijke, geestelijke en sociale welbevinden. Met de juiste kennis kun jij eigen leefstijlrichtlijnen kiezen voor jouw Persoonlijk Leefstijlplan. Ervaar de positieve effecten van voeding, beweging, ontspanning en mindset.



# INVESTEER IN JEZELF

Richard de Leth helpt je met dit boek jouw gezondheid te versterken. En hij legt uit hoe je een gelukkiger en waardevoller leven kunt leiden. Naast zijn filosofie over een gezonde leefstijl, behandelt hij ook onderwerpen als zingeving, gedrag en mindset. Met zijn Persoonlijk Leefstijlplan heeft De Leth een methode ontwikkeld waarmee iedereen 'op maat' de regie over zijn of haar eigen lichaam en leven krijgt.

Het boek *Persoonlijk leefstijlplan, voor een gezond en gelukkig leven*, biedt:

- Inzicht in de noodzaak te 'investeren in jezelf'
- De vier belangrijkste gezondheidspijlers: voeding, beweging, ontspanning en mindset
- Tien leefstijlregels waarmee je direct aan de slag kunt
- Het frame voor een Persoonlijk Leefstijlplan

Richard de Leth studeerde geneeskunde en specialiseerde zich daarna in de preventieve leefstijlgeneeskunde. Hij heeft een succesvolle praktijk waarin hij westerse en oosterse geneeskunde combineert om tot het beste persoonlijke resultaat te komen. De Leth is auteur van de OERsterk-serie, waarvan ruim 100.000 exemplaren zijn verkocht.

*'Richard laat je voelen en inzien dat je weer eigen baas over je lichaam en gezondheid kan worden'*  
- James en Laurentine Colquhoun

Bertram+de Leeuw Uitgevers

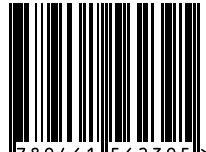


@bertramdeleeuw.nl



@oersterk.nu

bertramdeleeuw.nl



9 789461 562395 >