



Inhoud

8	Inleiding
11	Een kort kader over mezelf
~~~~~	
	<b>1</b>
14	<b>Wat is fitheid?</b>
17	Fysieke fitheid
18	Mentale fitheid
20	Genieten
~~~~~	
	2
24	Wie ben ik?
27	Onzeker...
28	Wat kan je van mij leren?
~~~~~	
	<b>3</b>
30	<b>Hoe kan je veranderen?</b>
31	Erachter komen wat je (anders) wil
39	Doelen trechteren
43	Van doel naar plan
45	Stap per stap
48	Gewoontes en hoe ze te doorbreken
57	Bewust kiezen
62	Luister naar je lichaam
64	Niets moet

~~~~~ **4**  
Rust/ontspanning

- 66 Ademhaling
- 67 Slaap
- 84 Stilte
- 91 Meditatie
- 95 De natuur opzoeken

~~~~~ **5**  
**Beweging**

- 98 Vragenlijsten
- 108 Wandelen
- 112 WordFit-break
- 114 Neutrale lichaamshouding
- 118 Bracen
- 121 Conditie verbeteren
- 125 Opwarmen
- 127 Spierversteviging
- 129 Kan je ook te veel sporten?
- 131 Rekken en strekken

~~~~~ **6**  
Voeding

- 132 Weet waarom je eet
- 139 Weet hoe snel je eet
- 143 Wat eet je best?

- 153 Wat drink je best?
- 156 Waar niet snel over wordt verteld...

~~~~~ **7**  
**Afvallen**

- 158 Energiebalans
- 166 Portiebeperving
- 168 Tussendoortjes

~~~~~ **8**  
Mindset

- 170 Beperkende gedachten
- 174 Accepteren
- 180 (Te) hoge eisen
- 185 Kinds geluk
- 187 Minder bezig zijn met wat anderen van je denken
- 194 Positieve ingesteldheid
- 197 Angst (en andere negatieve emoties)

~~~~~ **9**  
**Een laatste advies**

- 202 **Getuigenissen**
- 211 **Bronnen**



# Inleiding

Volgens mij is het een mooi streven om je zo lang mogelijk gezond, energiek en dus fit te voelen. Als je fit bent, kan je zowel de dingen die je ‘moet’ als ‘wil’ doen in je leven zo goed mogelijk doen. Dat vind ik persoonlijk een leuke gedachte en mooi streven.

Met dit boek probeer ik jou de dingen mee te geven waarvan ik de afgelopen jaren heb mogen ondervinden dat ze, zowel voor mezelf als voor m'n cliënten, hebben gewerkt. Dit telkens met een wetenschappelijk onderbouwde achtergrond in gedachte.

In het eerste hoofdstuk ga ik in op het gegeven ‘fitheid’. Hier bestaan namelijk nog wel eens wat misverstanden over. Ik bespreek zowel fysieke als mentale fitheid, twee dingen die je volgens mij niet van elkaar kan loskoppelen.

In het tweede hoofdstuk vertel ik je iets meer over mezelf: de weg die ik zelf heb afgelegd en die ik nog steeds bewandel.

Het derde hoofdstuk gaat over het bepalen van doelen in je leven en hoe het aanpassen van bepaalde gewoontes je kan helpen om deze waar te maken. We zijn ons namelijk het minst bewust van onze hardnekkigste gewoontes. Alleen dat is al een waardevol inzicht.

In de volgende vier hoofdstukken geef ik info en tips over de vier aspecten die bijdragen aan je algehele fitheid: rust/ontspanning, beweging, voeding en mindset. Tussendoor vertel ik ook kort nog iets over afvallen omdat dit voor veel mensen een beperkend gegeven lijkt te zijn om de beste versie van zichzelf te worden.

## EEN KORT KADER OVER MEZELF

Het laatste hoofdstuk vertelt je hoe je met alle info uit dit boek kan omgaan. Ik wens je van harte toe dat je enkele dingen uit dit boek kan integreren in je levensstijl en stappen zet om het maximale uit je leven te halen. Kortom, dat ook jij een leven vol goesting en energie kan leven.

Na een, toegegeven, hobbelig parcours via het Narafi in Brussel en de Sociale hogeschool in Heverlee, studeerde ik af als bachelor lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie aan Groep T in Leuven. Ik liep onder andere stage op de afdelingen Rugscholing en Cardiale Revalidatie in respectievelijk Gasthuisberg en het Imeldaziekenhuis te Bonheiden. Enkele weken na het behalen van mijn diploma vond ik al werk als regionaal medewerker voor een organisatie die op zoek ging naar de fitste school van Vlaanderen. Na enkele maanden in deze functie ging de verantwoordelijke voor dit project op zwangerschapsverlof. Ik kreeg de kans om zelf heel wat verantwoordelijkheden op te nemen waarvoor ik in principe niet gestudeerd had. Denk aan het zoeken van nieuwe en onderhouden van bestaande contacten en de organisatie van een slotevenement. Kortom, ik heb ook toen heel veel mogen bijleren. Naast het opleiden van leerkrachten LO over hoe zij bij hun leerlingen een conditietest en vetpercentagemeting konden afnemen, stond ik voor grote groepen (jongeren) over 'fitheid' te spreken. Althans over twee aspecten ervan, namelijk voeding en beweging. Ik merkte al snel dat ik lang niet voldoende kennis had over alle aspecten van een fitte levensstijl. Daardoor voelde ik me gedurende lange tijd ook best onzelfzeker.

Ik schoolde me bij tot leefstijl-/healthcoach in Nederland bij Chivo Opleidingen in Utrecht. Daar volg ik momenteel ook een twee jaar durende opleiding tot vitaliteitstherapeut. Ondertussen studeerde ik bij Syntra ook af als sportverzorger en volgde ik kortere opleidingen over onder andere pilates, foodcoaching, rugpijn en vitaliteit binnen bedrijven.

Daarnaast probeer ik mezelf te verdiepen in tal van boeken. Ik zie dit als een eer. Om steeds te mogen bijleren. Zie zeker ook maar even achteraan dit boek bij 'Waar ik m'n mosterd heb gehaald?'

Sinds 2011 schrijf ik zelf heel wat teksten waarbij ik me steeds zoveel mogelijk baseer op wetenschappelijk onderbouwde bronnen. Dat geldt vanzelfsprekend ook voor het boek dat je nu in handen hebt. Ook publiceerde ik op m'n website al tientallen, misschien wel honderden, recepten van heerlijke gerechten. Ik vind lekker eten alvast een van de leukste dingen die er bestaan.

Ten slotte wil ik alle prachtige mensen die me de afgelopen jaren kansen hebben gegeven, hebben gesteund en in me hebben geloofd ontzettend hard bedanken. Ik denk daarbij in de eerste plaats aan m'n prachtige vrouwke Véronique, mijn ouders, Hans en... ik vergeet er natuurlijk nog heel wat.

Veel plezier met het lezen van dit boek.

Fitte groeten,  
Fré



# Wat is fitheid?

Om dit boek te beginnen is het misschien wel even belangrijk om te kaderen waar het over gaat. Wat betekent fitheid eigenlijk? Fitheid draait om een gevoel. Het gevoel 'gezond en energiek' te zijn. Ik veronderstel dat ook jij je wel gezond en energiek wil voelen? Zo ja, dan heb je het juiste boek in handen.

De kans bestaat dat jij fitheid associeert met dingen als 'sportief zijn' en 'een gespierd lichaam hebben'. Ik kan je alvast zeggen: fit zijn draait om veel meer.

*Je fit voelen draait om je het merendeel van de tijd die je te leven hebt, goed in je vel te voelen.*

Je goed voelen. Het is eruit. Volgens mij is het dat waar het in het leven om draait. Het is toch zonde dat je je de tijd die je hier op aarde hebt slecht zou voelen? Slap. Moe. Futloos. Onzeker. Noem maar op. Dat is alvast niet hoe ik me wil voelen en ook niet wat ik jou toewens.

Hoelang je leven exact zal duren, weet je natuurlijk nooit helemaal zeker. Maar volgens mij kan je maar proberen om die tijd die je hebt zo lang mogelijk te maken. Belangrijke voorwaarde daarbij is dat je voldoende energie hebt om die dingen te doen die je enerzijds 'moet' maar daarnaast ook 'wil' doen. Op dat 'moeten en willen' kom ik verderop in dit boek nog terug. Naast het gegeven dat je je energiek voelt, is het ook belangrijk dat je gezond bent. Toch? Anders gaat dat 'zo lang mogelijk in leven willen blijven' niet echt op, volgens mij.

De laatste jaren is het wel zo dat er rond fitheid zo'n zweem van 'strakke body's die elke dag het zweet uit hun lijf sporten' is komen te hangen. Fitheid draait om zoveel meer dan elke dag met zware gewichten in de fitness staan sleuren of meerdere malen per week trainen voor bijvoorbeeld de *Antwerp 10 Miles*.

Versta me niet verkeerd, er is niets mis met het stellen van doelen. Integendeel. Dat kan je als mens net helpen om stappen te zetten en positief te evolueren. Maar ik geloof ook heel sterk in balans. Die moet volgens mij nooit te ver overslaan, naar welke kant dan ook. Het beeld dat mensen de dag van vandaag van fitte mensen hebben is naar mijn mening wat overgeslagen naar dat van de 'überfitte mens'. Neem de hashtag #fitgirl. Als je die intypt op Instagram zou je, met lichte-lijke zin voor overdrijving, bijna bang worden. Je krijgt dan namelijk vrouwen te zien met armen die dikker zijn dan mijn bovenbenen, billen waar zelfs J.Lo op jaloers zou zijn en sixpacks waar je bij wijze van spreken je hand op zou stukslaan... Realistisch beeld? Niet dus.

Om even je verwachtingen in verband met dit boek bij te schaven: over het bovenstaande gaat dit boek dus niet.

Waarover gaat het in dit boek dan wel? Over de twee luiken van fitheid, namelijk:

- + Fysieke of lichamelijke fitheid
- + Mentale fitheid

De Romeinse dichter Juvenalis schreef het al: 'Mens sana in corpore sano.' Wat zoveel betekent als een gezonde geest in een gezond lichaam. Je kan fysieke en mentale fitheid nu eenmaal niet van elkaar loskoppelen. Het ene beïnvloedt het andere. En omgekeerd. Beide zullen dan ook aan bod komen in dit boek.

Dit boek gaat dus over die aspecten die zowel je fysieke als mentale fitheid een boost kunnen geven en bijdragen om je goed te voelen en met voldoende energie maar ook goesting door het leven te gaan.

Daarvoor zijn de volgende dingen belangrijk:

- + Voeding
- + Beweging
- + Rust/ontspanning
- + Mindset

De eerste drie hebben een invloed op je fysieke fitheid. Het laatste zegt meer over je mentale fitheid.

## FYSIEKE FITHEID

Je fysieke fitheid is een onderdeel van de algemene menselijke gezondheid. Personen zijn fysiek fit indien ze in staat zijn om taken uit het dagelijkse leven naar behoren uit te voeren, zonder dat er vermoeidheid optreedt en waarbij er voldoende energie overblijft om te kunnen genieten van actieve vrijetijdsmomenten. Daarnaast zijn ze voorzien op eventuele onverwachte noodsituaties (Caspersen, 1985).

Zaken als lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen spelen hierbij uiteraard een rol. Deze verwijzen naar het 'beweeg'-aspect. Maar om te voldoen aan de hierboven genoemde definitie van fysieke fitheid zijn ook de juiste voeding en rust/ontspanning onontbeerlijk.

## MENTALE FITHEID

Ook je mentale fitheid is een onderdeel van de algemene menselijke gezondheid. Als definitie voor mentale fitheid citeer ik Johnmarshall Reeve. In zijn boek *Understanding motivation and emotion* omschrijft hij mentale fitheid als een gemoedstoestand die een persoon in zichzelf als plezierig ervaart. Hij geeft ook mee dat de ervaring van deze positieve gemoedstoestand niet per se hetzelfde is als het ervaren van een positieve emotie. Een emotie is een reactie op een specifieke omstandigheid, zet aan tot specifiek gedrag en is van korte duur. Een gemoedstoestand daarentegen is voortdurend aanwezig en de oorsprong is vaak moeilijker te achterhalen. Een gemoedstoestand is minder heftig dan emoties en beïnvloedt gedrag alleen indirect door het effect op cognitieve processen.

Een positieve gemoedstoestand is volgens Reeve een algemene toestand van 'je goed voelen', waarin mensen socialer, coöperatiever en creatiever zijn en beter bestand tegen teleurstellingen. Verder is men in een positieve gemoedstoestand efficiënter in de besluitvorming en meer intrinsiek gemotiveerd voor interessante bezigheden. Mensen die zich goed voelen, hebben eerder toegang tot gelukkige gedachten en herinneringen en ze gedragen zich dan ook naar deze positieve gedachten. De gemoedstoestand beweegt zich voortdurend in een schaal van negatieve beleving en positieve beleving. Mentale fitheid is te positioneren aan de kant van de positieve gemoedstoestand.

### VOORBEELD

Ik wil je hier even een voorbeeld geven van een profvoetballer, waaruit blijkt dat je de fysieke en mentale fitheid niet van elkaar kan loskoppelen. Toen ik in 2011 startte met WordFit was het fysieke trouwens de enige context waarin het woord 'fitheid' werd gebruikt: 'Is die profvoetballer al dan niet fit voor de volgende wedstrijd?'

Wil die profvoetballer op een hoog niveau presteren, dan is het uiteraard belangrijk om fysiek fit te zijn en geen last te hebben van lichamelijke

klachten. Maar ook zijn mentale fitheid speelt een rol. Daarnet gaf ik het al even aan, het al dan niet gelijk lopen van wat je 'moet' en 'wil'. De profvoetballer 'moet' de wedstrijd zo goed mogelijk afwerken. Hij wordt hiervoor namelijk betaald door zijn werkgever. Bovendien zijn de belangen vaak heel groot. Dat brengt natuurlijk wel wat druk met zich mee.

Daarom is het ook belangrijk dat zijn mentale fitheid voldoende groot is. De wedstrijd ook echt zo goed mogelijk 'willen' afwerken is hiervan een belangrijk aspect. Waar een wil is, is namelijk een weg.

In het gelijklopen van zijn kunnen, moeten en willen zit een heel waardevol gegeven. Die profvoetballer voelt zich nu eenmaal al een stuk beter in z'n vel doordat wat hij moet en wil redelijk mooi samenlopen. Dat maakt dat hij alvast mentaal beter omkan met de druk die er is. Dat maakt dan weer dat hij zijn fysieke capaciteiten, zijn kunnen, ten volle kan inzetten. Een profvoetballer is dus fit als hij wat van hem verwacht wordt en wat hij graag doet, zo goed mogelijk kan doen.

Jij en ik zijn natuurlijk geen profvoetballers. Maar ik denk wel dat het een mooi streven is om wat je moet en wil doen in je leven zo goed mogelijk te (willen) doen. Door afgelopen jaren heel wat mensen te coachen weet ik dat dit bij velen niet het geval is. Zij contacteren mij met een 'ik voel dat er meer inzit'-kreet.

*Als je fit bent kan je dingen die je moet en wil doen in je leven zo goed mogelijk doen.*

Volgens mij is het dus een mooi streven om fit te worden. Toch?

Ik zou willen dat als jij op je sterfbed ligt (hopelijk blijft dat moment nog even weg), terugkijkt en kan zeggen: 'Ik heb mij het meest van de tijd dat ik mocht leven goed in m'n vel gevoeld. Ik heb energie gehad voor al die mooie dingen die ik heb mogen meemaken en heb van niets spijt.'



Wil jij dat ook? Dan raad ik je aan om even de tijd te nemen dit boek verder te lezen. Zet je rustig in een goede zetel. Neem er een lekker drankje bij, gun jezelf even ‘een momentje’ en geniet ervan.

## GENIETEN

Zoals net aangegeven is ‘je zoveel mogelijk goed in je vel voelen’ datgene waar het volgens mij in het leven om draait. Zonder interne of externe conflicten. Niet lichamelijk maar ook niet mentaal. Hierbij is genieten essentieel. Hoe meer je kan genieten in het leven, hoe beter. Want als je van niets meer kan genieten, wat is het leven dan nog waard? Heeft het dan nog zin?

Ik geloof heel erg in:

- + zoveel mogelijk dingen bewust doen
- + zoveel mogelijk dingen doen die je graag doet

Dat helpt mij om op het moment zelf dat ik iets doe daar ook zoveel mogelijk van te genieten. Hoe meer je kan genieten, hoe mooier het leven. Als jij er voor jezelf zo vaak mogelijk in slaagt om te genieten, voel je je volgens mij automatisch beter in je vel. En leef je misschien of zelfs waarschijnlijk ook gewoon langer...

*Geniet jij genoeg?*

Beantwoord deze vraag maar even voor jezelf, voor je verdergaat met het lezen van dit boek. Wees hierbij eerlijk met jezelf.

### VOORBEELD

Waarom ik zoveel belang hecht aan genieten? Om daarachter te komen neem ik je even terug mee naar m'n kindertijd. Ik was een jaar of zeven. Klein Fredje. Zo noemde mijn moeder me – nu trouwens

nog altijd. En dat is misschien wat raar als je weet dat ik 1,95 m groot ben. Maar goed, ook ik ben dus ooit klein geweest. Ik herinner het me nog alsof het gisteren was. Ook al is het dertig jaar geleden. Ik zag mijn mama voor het eerst echt verdrietig. Ze weende. In het midden van de nacht was de telefoon gegaan en haar vader was overleden.

‘Mijnen bompa’ was eigenlijk een soortgelijke versie van mij. Of ik van hem... Alleen had mijn bompa geen blonde krollen, zoals ik. Hij had pikzwarte.

Maar hij was ook een ‘serieus grote mens’. Energie voor duizend. Hij had in z'n leven, samen met z'n broers, drie bedrijven uit de grond gestampt. Een bouwbedrijf en daarnaast nog een metaal- en houtbewerkingsbedrijf. Dan zit je niet stil...

Hij startte ook elke ochtend met enkele baantjes te zwemmen. Gewoon thuis. Thuis zwemmen, zal je denken? Ja. ‘Meneer had goed geboerd.’

Jaja, je leest het goed. Dat schrijf ik hier. Over m'n eigen grootvader. Dat mag gezegd worden, vind ik. Soms wordt er daar, hier in Vlaanderen, nog een beetje meewarig om gedaan. Ervoor uitkomen dat je het goed doet. Al is dat misschien met een programma als *The Sky is the Limit* ook wat achterhaald, dat gegeven. Ik vind net dat er in (durven, luidop) zeggen dat je het goed doet een heel waardevol gegeven kan schuilen om je goed in je vel te voelen. Hier kom ik later in dit boek nog op terug.

Terug naar mijn bompa. Hij en mijn bomma hadden dus een binnenzwembad. Niet verkeerd. En mijn bompa zwom dus elke morgen zijn baantjes. Nadien nam hij een douche en de tijd om te ontbijten en weg was ie. Vol energie om te starten met alles wat hij moest maar ook wilde doen.

Hij wandelde ook elk jaar de Tijnlocht, een 100 kilometer lange wandeling in en rond Turnhout, die ondertussen niet meer bestaat. We

kennen de dag van vandaag nog wel de Dodentocht in Bornem. Awel, zo'n soortgelijke wandeltocht. Tocht. Wedstrijd? Ikzelf heb nu niet direct de ambitie om 100 kilometer te wandelen. Zie ik het nut niet echt van in. Zo ver gaan, letterlijk en figuurlijk, tot je werkelijk blaren op je voeten krijgt... neen, dank u. Maar goed, ikzelf liep ooit ook wel eens een marathon (die van Istanbul in, ik denk, 2013), wat toch ook wel ergens een vorm van zelfpijniging is. Dus ook op dat vlak waren er wel wat gelijkenissen tussen 'mijnen' bompa en mezelf.

Je zag gewoon aan mijn bompa dat hij straalde. Zich goed in z'n vel voelde. Hij had energie voor zowel de dingen die hij moest doen als voor de dingen die hij wilde doen. Ook mentaal zat het goed bij hem. 'Het komt allemaal en altijd wel goed.' Een positivo...

We kunnen dus stellen dat mijn bompa fit was. Zowel fysiek als mentaal. Ook ik durf stellen dat ik zowel fysiek als mentaal fit ben. Ik voel me, het merendeel van het jaar, gezond en energiek.

Wat wel zo was, is dat mijn bompa er niet echt heel veel was voor z'n kinderen en vrouw. Oké, mijn bompa, bomma en hun kids maakten elk jaar wel een mooie reis. Of twee. Misschien zelfs drie. Maar het merendeel van de tijd was hij vooral bezig met z'n werk. Dat probeer ik wel anders te doen. Omdat ik persoonlijk denk dat het vooral die momenten gaan zijn die je je herinnert als je op je sterfbed ligt. Die mooie momenten met familie en vrienden. Mijn grootvader besteedde dus, in tegenstelling tot hoe ik het doe, meer tijd aan z'n werk dan aan z'n gezin. Het was vooral: 'Werken, werken, werken...'

Dat is niet zo onlogisch, als je weet dat de generatie van 'mijnen' bompa 'den oorlog' nog had meegemaakt. Na de oorlog werd er aan alle kinderen gezegd dat je hard moest werken. Logisch ook, er was veel verwoest. Er moest dus ook hard gewerkt worden om alles opnieuw op te bouwen.

Je mag trouwens ook niet onderschatten wat het 'overleven' van een oorlog doet met je ingesteldheid. Je beseft dat het snel kan gedaan zijn. En dat je de tijd die je te leven hebt dus maar beter zo goed mogelijk kan invullen en vormgeven. Niet verwonderlijk dus dat de generatie van mijn bompa hard werkte.

Nu, er is op zich niets mis met hard werken. Laat daar geen onduidelijkheid over bestaan. Ik denk over mezelf te mogen zeggen dat ook ik hard werk. Maar ik doe mijn werk wel met hart en ziel. Met passie. Ik zie mijn werk dus ook niet echt als werk. Ik doe elke dag wat ik graag doe. En ik doe het van thuis uit waardoor ik veel tijd kan doorbrengen met Véronique, mijn vrouw, en onze dochter Helena. Daarvoor kus ik dan ook m'n beide handjes. Uit dankbaarheid.

Mijn bompa werkte dus ook hard. Is ook nodig als je drie bedrijven wil opbouwen en honderden mensen tewerkstelt. Maar er is ook altijd een keerzijde aan dat harde werken. Mijn bomma zaliger, trouwens ook mijn meter, durfde al wel eens klagen over het feit dat haar man zoveel met z'n werk bezig was.

Mijn bompa zei altijd tegen zijn vrouw: 'Och Paulake, we zullen wel genieten als ik op pensioen ga. Dan kopen we ons een appartementje aan zee en gaan we het er goed van pakken.' Alleen heeft mijn bompa zijn pensioen nooit gehaald. Hij is gestorven op zijn negenenvijfstigste. 59 jaar. Dan mag je nog zo fit zijn, als je niet durft te genieten als je leeft en ook probeert de mensen die je liefhebt zoveel mogelijk te kunnen laten genieten... Tja.

Daarom geef ik je hier als eerste advies:

*Probeer zoveel mogelijk te genieten. Nu.*

Niet later. Nu. Nu het (nog) kan.