

Inhoud

Over de auteurs	5
Voorwoord	7
Inleiding	13
Hoofdstuk 1: Meer buiten bewegen en minder binnen zitten	17
1.1 Waarom is meer bewegen goed voor je?	17
1.2 Hoeveel en wat moet je doen om gezonder en fitter te worden?	26
1.3 Praktische tips	28
1.4 Belangrijkste punten	31
Hoofdstuk 2: Opschonen, ontzouten en opvezelen	32
2.1 Waarom is je voeding opschonen, ontzouten en opvezelen goed voor je?	32
2.2 Wat zijn gunstige effecten van opschonen, ontzouten en opvezelen?	36
2.3 Wat moet je nu eten om gezond te blijven?	51
2.4 Val je af als je gezonder eet?	57
2.5 Waar moet je op letten als je als vegetariër of veganist wil afvallen?	61
2.6 Praktische tips	64
2.7 Belangrijkste punten	66
Hoofdstuk 3: Simpel strak in maat- en mantelpak	67
3.1 Waarom is krachttraining goed voor je?	67
3.2 Wat is krachttraining eigenlijk?	68

bloeddruk en verlaagt daardoor je risico op een hartaanval en beroerte. Daarnaast verkleint groente en fruit eten de kans op het krijgen van suikerziekte, long- en darmkanker. Pas echter op voor sapjes en smoothies.

Sap en smoothies zijn niet gezond

Je hoeft geen voedingskundige te zijn om te bedenken dat frisdrank drinken, je doel om gezonder en fitter te worden, geen goed zal doen. Listiger zijn de vruchtensappen en smoothies. Sap is immers gemaakt van fruit en fruit is goed, dus sap is ook goed, denk je misschien.

Vruchtensappen zijn dranken die gemaakt zijn van 100% fruit, so far so good. Aan vruchtensappen, vers uit de koeling, of uit het schap beter houdbare dranken, mogen geen suiker of zoetstoffen worden toegevoegd. Als er dus SAP op het pak staat, dan is de drank 100% gemaakt van fruit. Hoewel vruchtensappen van 100% fruit zijn gemaakt, zit er evenveel suiker en calorieën in als in frisdranken (ongeveer 40 kcal per 100 ml) (zie figuur 2.1). Vruchtensappen bevatten dan wel natuurlijke suikers, maar suiker blijft suiker.

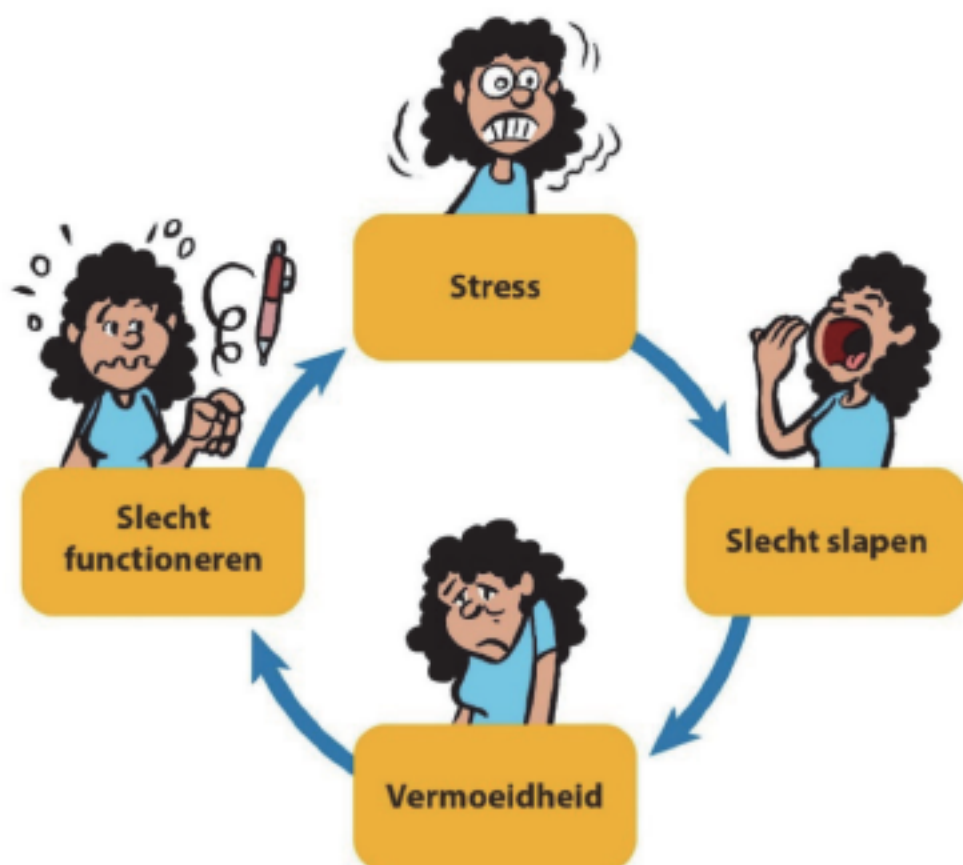
Figuur 2.1
Suiker in fris en sap



Pers je zelf wel eens sapje of smoothie, dan weet je dat je daar veel fruit voor nodig hebt. Zoals bijvoorbeeld een si-

Figuur 4.1

Invloed van stress op slapen en slapen op stress (Kruit, 2020)



4.2 Hoe kun je stress aanpakken?

Pretty depressing, die voorgaande paragrafen. Gelukkig kun je het risico op overmatige stress, de nadelige gevolgen van stress en het risico op slecht slapen, verminderen. Er zijn verschillende stappen die je zelf kunt zetten. We geven je een aantal mogelijkheden om stress aan te pakken.

Beter omgaan met stress

Stress is niet te voorkomen. Dat hoeft ook niet. Het kan wel handig zijn als je leert anders met stress om te gaan. En dat begint bij stress erkennen en herkennen wanneer je stress hebt en wat de stress met je doet. De stressschaal in bijlage