EVAWITSEL
leef beter

Zon Slaap Stress Eten Bewegen

In vijf simpele stappen naar een gezonder leven

Hallo! Welkom bij 'In vijf simpele stappen naar een gezonder leven' :-)

Deze mini-guide draag ik op aan alle drukke moeders! Iedere dag geef je zoveel van jezelf weg, dat er maar weinig tijd en energie overblijft voor jou. Om bijvoorbeeld aan je gezondheid te werken. Terwijl dat ook voor jou belangrijk is. Het begint met een knagend gevoel dat je toch fitter zou moeten zijn op jouw leeftijd, misschien is het inmiddels al wel uitgegroeid tot een serieuze gezondheidsuitdaging...

Maar waar kun je beginnen met het verbeteren van je gezondheid?

Wat zijn de stappen die het meest opleveren voor de investering die het vraagt? Als je antwoorden probeert te vinden op deze - goede! - vragen, dan verzandt het al snel in de eindeloze brei van elkaar tegensprekende gezondheidsadviezen op internet. Als je in je zoektocht naar tips niet al bij voorbaat bent verdwenen in het Grote Zwarte Gat dat facebook heet ;-)

Ik heb ook zo mijn gezondheidsuitdagingen, al jaren. Hulp vanuit huisarts en internist was er eigenlijk niet. Wat symptoombestrijding, maar daar bleef het bij. Ik wilde meer dan dat, ik wilde mijn gezondheid terug! Daarom ben ik me heel uitgebreid gaan verdiepen in diëten, stressreductie, lichaamsbeweging etc. Ik heb al van alles uit geprobeerd op mezelf, het één met wat meer succes dan het andere ;-) Op mijn blog deel ik de kennis en ervaring die ik inmiddels heb opgedaan en alle nieuwe dingen die ik leer en uitprobeer.

In deze mini-guide beantwoord ik de vraag die mij vaak gesteld wordt: wat zijn simpele stappen die ik kan nemen om mijn gezondheid te verbeteren? De stappen in deze mini-guide gaan niet alleen over het veranderen van je voeding, maar ook over hoe je je gedrag kunt veranderen en praktische tools om verandering tot een succes te maken.

Voor sommige mensen zullen deze stappen genoeg zijn om zich al een stuk beter te voelen. Dan ben je een geluksvogel! ;-) Voor anderen - inclusief mezelf - zullen dit de eerste stappen zijn in de zoektocht naar een gezonder en gelukkiger leven.

Vergeet niet, erover lezen is leuk, het werkelijk doen en er de zoete vruchten van plukken is leuker! Succes!

Hoe gebruik ik deze mini-guide?

Noem een dieet om je gezondheid te verbeteren! Maakt niet uit welke!... En ik heb het geprobeerd :-) Sommige diëten deden niets, sommige waren in de praktijk verschrikkelijk moeilijk uit te voeren, sommige maakten mijn darmproblemen nog veel erger dan ze al waren. Wat wel werkte? Een paleo dieet. Of alle andere dieetsoorten die daarop lijken. Daarom zullen de stappen in deze mini-guide je op weg helpen richting een paleo dieet.

Maar alleen je dieet veranderen is doorgaans niet genoeg om je gezondheid te verbeteren. Daarvoor is ook een verbetering op andere vlakken nodig, bijvoorbeeld goed slapen, stressreductie, voldoende en goede lichaamsbeweging, een dagelijks portie zonlicht etc. Op mijn blog kun je daar veel meer over lezen. In deze mini-guide aandacht voor een paar simpele maar zeer doeltreffende stappen op het gebied van voeding, goed slapen en tactieken om de veranderingen tot een succes te maken.

Je kunt vijf dagen uittrekken voor de vijf stappen en iedere dag een nieuwe stap implementeren. Je kunt er ook gerust meer tijd voor uitttrekken. Let wel op, van uitstel komt vaak afstel, dus laat het niet te lang liggen!

Op iedere stap volgt een tip die je ook op andere vlakken kunt toepassen en die de stappen naar een gezonder leven makkelijker zullen maken.

Laten we beginnen! :-)

EVAWITSEL
leef beter

Zon Slaap Stress Eten Bewegen

Stap 1: Gezonde vetten

We beginnen met de eenvoudigste stap om je gezondheid te verbeteren. Vervang de ongezonde vetten in je keuken door gezonde vetten.

Ongezonde vetten zijn vetten die makkelijk beschadigd raken - ranzig worden. En vetten die je lichaam niet goed kan gebruiken. Dit zijn margarine, sojaolie, zonnebloemolie, rijstolie, etc.
Gezonde vetten zijn stabiele vetten die je lichaam als brandstof en bouwstof kan gebruiken. Dit zijn kokosolie, rundervet, ganzenvet, reuzel, etc.

Let op bij olijfolie en boter. Olijfolie is een gezonde olie, maar *alleen* als het onverhit is. Niet mee bakken dus! Door verhitten beschadig je de onverzadigde vetten in de olijfolie waardoor het ongezond wordt.
Boter is een zuivelproduct, dus alleen eten als je zuivelproducten goed verdraagt. Je kunt ook ghee proberen. Dat is geklaarde boter, dat betekent dat het vrijwel alleen bestaat uit botervet zonder de melkeiwitten.

Tip: Wen jezelf aan om bij het boodschappen doen naar het etiket te kijken voor de ingrediëntenlijst. Weet wat je eet :-) Snel lesje ingrediënten lezen: Het bestanddeel dat er het meest in zit, wordt als eerste genoemd en zo aflopend naar de ingrediënten die er het minst in zitten. Als er meer dan vijf ingrediënten in zitten, dan is het verdacht, goed opletten dus, waarschijnlijk is dit product teveel bewerkt. Ingrediënten die je niet herkent of waarvan je niet weet wat het is, kun je beter niet eten. Gemodificeerd betekent: genetisch gemanipuleerd. Gehydrogeneerd betekent dat de vetten zo ernstig bewerkt zijn dat ze niet meer eetbaar zijn. Suiker wordt op veel verschillende manieren genoemd op etiketten. Sucrose, fructose-glucosestroop, vruchtensuiker, dextrose, rietsuiker, sucranaat, maltodrexine, zijn nog maar een paar van de 'schuilnamen' van suiker. Allemaal laten liggen :-)

Stap 2: Goed slapen

Terwijl je slaapt, doet je lichaam al het noodzakelijke onderhoud en voert het reparaties uit. Tijdens je slaap maak je groeihormonen (ook noodzakelijk voor volwassenen), het zorgt de volgende dag voor een beter geheugen, beter probleemoplossend vermogen, je bent emotioneel stabieler, en beter toegerust voor lichamelijke inspanning en je kan ook nog beter tegen stress! 's Nachts is je immuunsysteem het actiefst, dus als je minder vatbaar wil zijn voor virussen zorg je dat je lekker kunt slapen.

Een slaapgebrek verhoogt je kans op verminderde weerstand, overgewicht, verminderde cognitieve vaardigheden, mentale instabiliteit (van angststoornissen tot PTSD en depressie), allerlei ontstekingsreacties en een kortere levensduur. Dussss... ;-)

Heb je het vermoeden dat je hormonale problemen hebt? Dan is goed kunnen slapen heel belangrijk. Een goed dag-en-nachtritme is namelijk heel belangrijk voor een goed werkende hormoonhuishouding.

Goede slaaphygiëne betekent het aanleren van gewoontes om goed te kunnen slapen. Vijf tips voor een goede slaaphygiëne:

- Ga op tijd naar bed: de meeste mensen hebben ongeveer 7-8 uur slaap per nacht nodig, anderen hebben 9-10 uur nodig, een klein aantal mensen kan met 6 uur slaap toe.
- Maak het concreet: Stel dat je acht uur slaap nodig hebt, begin dan met het tijdstip dat je normaal gesproken moet opstaan en reken acht uur terug. Dit is vervolgens je streeftijdstip om te gaan slapen. Probeer een vast slaap-waak ritme aan te houden en wijk daar in uitzonderingsgevallen niet meer dan 1-2 uur vanaf.
- Probeer blauw licht te ontwijken voor je gaat slapen. Blauw licht komt o.a. van je computer, tv, smartphone, lampen die blauwig licht geven, etc. Blauw licht in de avond ontregelt namelijk je dag-en-nachtritme.
- Herinneren jullie je de standaardtip voor peuters met moeite met in slaap vallen nog? Een bedritueel, ook van toepassing op onszelf :-) Maakt niet uit hoe je ritueel eruitziet, als je er maar rustig en ontspannen van wordt (en blauw licht vermijdt). Een avondwandeling, douchen of in bad, lezen, etc.
- Zorg dat je slaapkamer zo donker mogelijk is, aardedonker is prima! (bijv. met verduisteringsgordijnen of een oogmasker). Licht verstoort je productie van melatonine, een belangrijk hormoon om lekker te kunnen slapen.

Tip: Op tijd naar bed gaan is moeilijk. Je zit op de bank en bent eigenlijk al te moe om op te staan, dus zapt wat op de tv of leest wat op internet. Tegen de tijd dat je eindelijk genoeg moed hebt verzameld om naar bed te gaan, is het zo al weer een uur later. Heeft goed en genoeg slapen wel voldoende prioriteit voor jou? Dat zou wel zo moeten zijn! :-) Het is *echt* heel belangrijk voor je gezondheid en voor hoe goed je in je vel zit. Dus maak het je prioriteit om goede slaapgewoontes aan te leren. Geef jezelf vooral ook even de tijd om die goede gewoontes 'in te laten slijten'. Het kost meestal een paar weken van 'bewust ermee bezig zijn', voordat een gewoonte vanzelf gaat. Help jezelf tijdens die weken door bijv. een alarm te zetten op je telefoon als het tijd is om je tanden te gaan poetsen en naar bed te gaan.

Stap 3: Geen suiker meer

Iedereen heeft koolhydraten nodig. Deze kun je in allerlei vormen binnenkrijgen. De ene persoon zal wat meer koolhydraten nodig hebben om optimaal te functioneren dan de ander. Dat is een kwestie van zelf uitproberen waar je je goed bij voelt en waar je gezondheid goed bij gedijt.

Maar koolhydraten zijn niet hetzelfde als suikers. Als ik het heb over het schrappen van suiker, heb ik het niet over de suikers die van nature voorkomen in bijvoorbeeld een appel. Ik heb het over de suiker/glucose/fructose etc. die we in steeds grotere hoeveelheden toevoegen aan ons eten. En vergis je niet, er zit echt heel veel toegevoegde suiker in de voeding van de gemiddelde Nederlander. In Nederland lag de suikerconsumptie in 1936 op 4,5 kilo per persoon per jaar en inmiddels is dat gestegen tot 30-90 kilo per persoon per jaar (schattingen lopen uiteen).

Suikervrij eten betekent geen snoep, koek, frisdrank, taart of suiker in koffie/thee e.d. Maar ook veel kant-en-klare sauzen en pakjes bevatten suiker, dus nog een reden om goed de ingrediëntenlijstjes te lezen. In de praktijk vertellen de meeste mensen mij dat als ze stoppen met suiker eten, het echt een kwestie van gewenning is. Na een paar weken ben je bijvoorbeeld goed gewend aan thee of koffie zonder suiker en vind je het 'raar' smaken als er wel suiker in zit.

Gelukkig betekent het schrappen van suiker niet dat je op een houtje moet bijten, zeker niet :-) Google maar eens op 'paleo snacks' of kijk op pinterest (o nee, daar was weer zo'n Zwart Gat van de Tijd, ik keek zelf ook even op pinterest! ;-)) voor ontzettend veel lekkere snack ideeën. Let op bij suikervrij eten dat je de suikers niet gaat vervangen door zoetstoffen, da's van de regen in de drup...

Tip: Eigenlijk had ik deze stap anders moeten noemen, want ik ben meer een voorstander van het *toevoegen* van gezond eten aan je dieet dan van het *schrappen* van bepaalde voeding. Schrappen geeft vaak zo'n gevoel van dat je jezelf iets moet ontzeggen, het doet een beroep op gedisciplineerd blijven, en je gaat je er al snel zielig van voelen.
Lekkere dingen aan je dieet *toevoegen* daarentegen is alleen maar leuk :-) Deze stap kun je dus waarschijnlijk het best aanpakken door eerst te kijken naar op welke eetmomenten je het meeste suiker binnenkrijgt - dat is vaak bij ontbijt (volgende stap) en snacks - en dan op zoek gaan naar alternatieven zonder suiker waar je je absoluut niet zielig van gaat voelen.

Stap 4: Begin je dag met een gezond ontbijt

Over of het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is, is niet iedereen het eens. Maar wat wel voor iedereen geldt is dat als je je dag op een goede manier begint, de kans het grootst is dat je je gezondheidsdoelen de rest van de dag ook voor ogen blijft houden.

Een andere reden om als één van de eerste maaltijden je ontbijt aan te pakken is dat veel mensen helemaal niet zo gezond ontbijten. Een doorsnee ontbijt bestaat meestal uit brood, crackers of ontbijtgranen met melk of yoghurt. Eigenlijk vooral granen en zuivel. Granen kun je sowieso maar beter vermijden en zuivel is niet voor iedereen geschikt en heb je bovendien in gezondere en ongezondere vormen.

Een groot nadeel van een doorsnee ontbijt is dat mensen vaak al snel weer trek krijgen en dan ongezonde snacks gaan eten.

Een goed ontbijt bestaat uit proteïne, vetten en wat koolhydraten. Het vult goed, je krijgt er geen opgezette buik van en je hoofd blijft helder. Als dat nu nog niet het geval is, experimenteer dan met andere soorten ontbijten totdat je iets hebt gevonden dat goed valt. Voor sommige mensen is het fijner om na het wakker worden wat te drinken en pas later te ontbijten. Dat is ook prima. Zelf drink ik eerst een glas versgeperste green juice en ontbijt ik wat later met bijv. soep of gebakken spek met sla en avocado.

Er zijn heel veel verschillende gezonde manieren om te ontbijten. Denk vooral buiten de geijkte paden van brood, crackers en ontbijtgranen. Denk aan dingen die je op andere momenten van de dag lekker vindt om te eten. Een eenvoudig gezond ontbijt zijn eieren met gebakken spek of worstjes. Met wat avocado of gebakken tomaat of champignons erbij. Of bak een omelet met verschillende soorten groente erdoor, dit kun je ook voor meerdere dagen tegelijk maken in een ovenschaal en dan in porties snijden en bewaren. Burgertjes zijn ook lekker als ontbijt. Eet er wat groente bij (restje van het avondeten?) of wat fruit.
Misschien een rare gedachte, maar veel mensen vinden soep als ontbijt lekker - vooral in de koudere maanden. Maar misschien moet je eerst wat wennen aan een andere manier van ontbijten voor je een bakje erwtensoep als ontbijt als een goed idee vindt klinken ;-)

Kijk eens op google of pinterest voor inspiratie voor ideeën voor een gezond ontbijt. Ik houd zelf ook een pinterest pagina bij met recepten, kom daar ook eens kijken.

Tip: Vind je eigen optimale manier om gezonde gewoontes aan te leren. De een springt graag in het diepe en schrapt bijvoorbeeld zo maar cold turkey alle suikers uit haar dieet. Voor de ander voelt dat echt als een straf en is het veel fijner om dingen gelijdelijk aan te pakken. De ene manier is niet beter dan de ander, de beste manier is de manier die voor jou werkt en vol te houden is. Dit geldt voor alle stappen die we tot nu toe hebben genomen op weg naar een gezonder leven. Je kunt van tot twee uur 's nachts op de bank voor de tv hangen in één keer de stap maken naar iedere avond om elf uur in bed liggen, of je gaat per week een half uurtje vroeger slapen, of af en toe wat vroeger slapen, etc. Zo is het ook met gezond ontbijten, dat kun je in één keer omgooien, of je kunt gedurende een langere periode langzaam maar zeker recepten uitproberen en de succesnummers aan je dieet toevoegen.

Stap 5: Regeren is vooruit zien

Voor veel veranderingen in gewoontes geldt: “Failing to plan is planning to fail”. Oftewel, als je niet vooruitdenkt, dan is het moeilijk om nieuwe gewoontes aan te leren. Dat geldt ook voor gezonder leven. Daarom in deze stap aandacht voor handige planningstactieken.

Om te beginnen is het goed om duidelijk te weten waar je naartoe wil werken. Wil je alle toegevoegde suikers schrappen, of wil je beginnen met alleen snoep en koek en dergelijke schrappen? Hoe laat wil je iedere dag ongeveer opstaan en naar bed?

Wat voor hulp kun je gebruiken om die doelen te bereiken? Helpt het om de avond tevoren al de spullen voor het ontbijt klaar te zetten? Helpt het om de snoepkast op te ruimen zodat je niet teveel in verleiding komt om te gaan snaaien? Wat heb je nodig om te slagen?

Voor wat betreft veranderingen in je voeding is het handig om nieuwe lekkere recepten te hebben die passen binnen een gezonde voeding. Op internet kun je heel veel vinden, zoek er een paar uit die je aanspreken en probeer iedere week wat nieuwe recepten uit. Net zolang tot je een nieuw, gezond repertoire hebt gevonden.

Ook bij het boodschappen doen helpt het om goed te plannen. Zorg dat je voldoende eten in huis hebt dat past binnen je gezonde eetpatroon. Het is vervelend om met trek de keuken in te lopen om tot de conclusie te komen dat je niets gezonds in huis hebt om te eten. Denk ook aan het inslaan van wat gezonde en makkelijke snacks.

Omdat we het meestal al druk genoeg hebben, hebben de meeste mensen niet heel veel extra tijd om in de keuken te staan. Wat hier heel goed bij helpt is vooruit koken. Je kunt dit op allerlei manieren doen, probeer uit wat goed in jouw schema past. Je kunt bijvoorbeeld in het weekend vooruit koken en alvast een paar maaltijden in de ijskast of vriezer klaar hebben liggen. Een andere manier is om bij het avondeten bereiden wat extra te maken en dat de volgende dag als avondeten of lunch te eten. Of maak eens een grote pan soep en vries die in porties in voor ontbijt, lunch of snack. Je kunt zelfs één dag in de maand helemaal besteden aan het voorbereiden van het eten van de rest van de maand en je vriezer vullen met maaltijden.

Tip: Menuplanning. Sommige mensen plannen hun maaltijden altijd al, anderen bedenken liever tijdens het boodschappen doen waar ze trek in hebben. Mijn ervaring is dat het heel prettig is als je je dieet drastisch wijzigt om in ieder geval *iets* aan menuplanning te doen. Ik heb al een aantal keer zo'n drastische wijziging gemaakt en in het begin heb ik het nodig om al mijn maaltijden per dag te plannen. Ik eet vijf keer per dag - ontbijt, lunch, avondeten en twee snacks tussendoor. Die plan ik in het begin allemaal in. Ik vind het al een hele belasting om mijn dieet zo te wijzigen - nieuwe bereidingswijzen, andere ingrediënten, etiketten lezen tijdens het boodschappen doen, het kost allemaal extra tijd - dus dan vind ik het heel vervelend als ik dan ook nog iedere keer moet gaan bedenken wat ik nu weer kan eten. Vooral als ik al trek heb, dan word ik daar stikchagrijnig van. Zodra ik een beetje gewend ben aan de nieuwe manier van eten, plan ik steeds minder eetmomenten in. Uiteindelijk plan ik dan meestal alleen nog iedere week het avondeten.

Ik hoop dat je in deze mini-guide inspiratie en praktische tips hebt gevonden om je eerste stappen te zetten naar een gezonder leven :-) Wil je nog meer? Denk voor vervolgstappen bijvoorbeeld aan het schrappen van de resterende granen uit je dieet, het zoeken van steeds meer lekkere paleo recepten om steeds meer 'oude' recepten te kunnen laten vervallen, alternatieven zoeken voor lunch, voor snacks, voor avondeten, het vinden van goede manieren om je stress te verminderen, of een goed bewegingspatroon aanwennen.

Op evawitsel.nl geef ik wekelijks tips en als ik iets nieuws leer, dan deel ik dat daar ook. Heb je vragen? Stuur me een mail of zoek me op op facebook.

Tot ziens op evawitsel.nl!