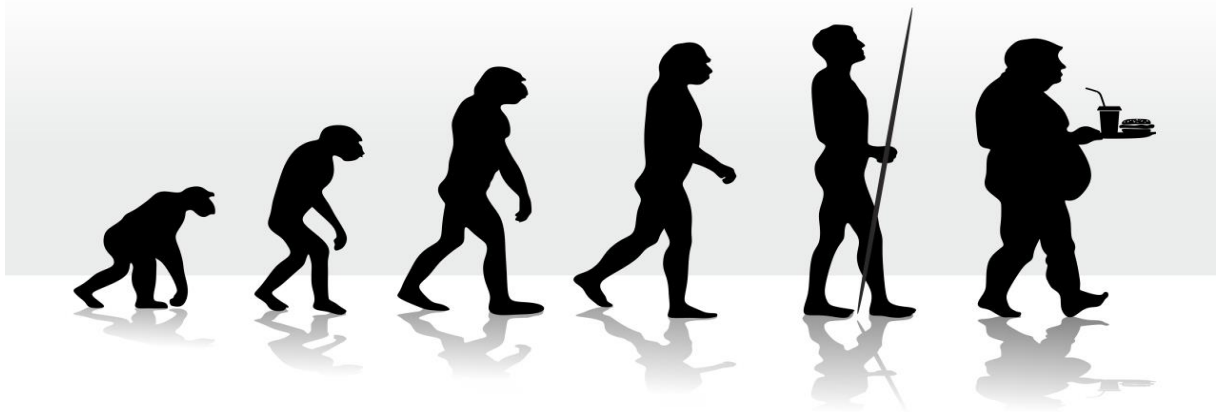
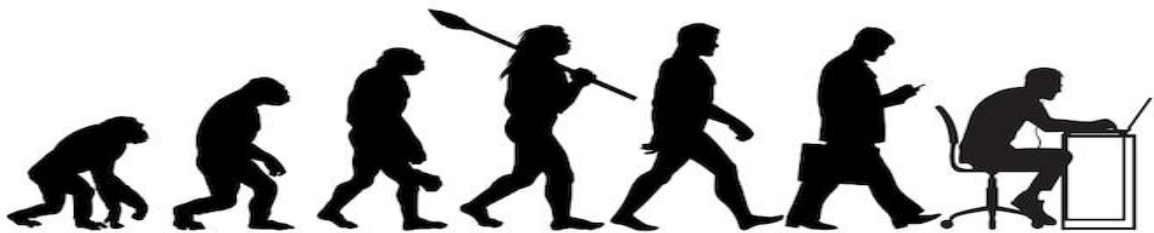


HET LEEFSTIJLWIEL

Hoe je op basis van tien leefstijlfactoren energieker,
fitter, en gezonder dan ooit wordt!



IVO VAN DEN BROEKE

Movement specialist / Lifestyle coach

**“Voeg jaren toe aan je leven
en leven aan je jaren”**

INHOUD

VOORWOORD	4
HOOFDSTUK 1: HET LEEFSTIJLWIEL	6
HOOFDSTUK 2: WAT IS GEZONDHEID	9
HOOFDSTUK 3: DE TIEN LEEFSTIJLFACTOREN	13
• ADEMHALING	15
• SLAAP EN BIORITME	21
• BEWEGEN EN SPORTEN	29
• VOEDING EN SUPPLEMENTEN	42
• STRESS	55
• KOU EN WARMTE	65
• SOCIAAL	73
• MINDSET	80
• ZINGEVING	87
• OMGEVING	94
HOOFDSTUK 4: GEDRAGSVERANDERING	100
HOOFDSTUK 5: MIJN PERSOONLIJKE TIP VIJF	106
DAILY ESSENTIALS	107
CHECKLIST TINY HABITS	108
BRONNEN: BOEKEN/WEBSITES/DOCUMENTAIRES	109

VOORWOORD

Waarom schrijf ik een plan over leefstijl? Misschien omdat ik de maatschappij en de manier hoe we bewegen, eten en leven enorm heb zien veranderen in de afgelopen dertig jaar. En ik maak me hier serieus zorgen om. Ik zie ook dat het anders kan en dat door simpele veranderingen in leefstijl en het aanpassen van je omgeving je dagelijks meer energie kan ervaren. Met dit plan hoop ik mensen oprecht te kunnen helpen naar een gezonder en energieke leven.

Mijn achtergrond

Ik ben zelf mijn hele leven al sportief, ik weet niet beter dan dat ik jong was en aan het buitenspelen was. Elke sport vond ik leuk en was na schooltijd uren achter elkaar buiten. Vooral in bomen klimmen was mijn favoriete bezigheid. Bewegen, sporten, buiten zijn, nieuwe dingen leren en ondernemen heeft altijd centraal gestaan.

Toen ik zo'n twaalf of dertien jaar was wist ik dat ik naar het CIOS wilde en van sport mijn beroep wilde maken. Onbewust was dat toen al mijn ikigai (meer in het hoofdstuk over zingeving.) Het leek me geweldig om hele dagen met sport bezig te zijn. Ik vond toen voornamelijk zelf sporten het leukst en het eerste jaar was geweldig. Je mocht alles uitproberen en ik leerde bijna elke sport wel kennen. Daarnaast was er ook veel ruimte voor persoonlijke ontwikkeling. Ik ben dat eerste jaar enorm gegroeid.

Na het CIOS ging ik verder met de sporthogeschool en wist ik zeker dat ik de rest van mijn leven mensen wilde helpen met sportiever, fitter en gezonder worden. In mijn afstudeerstage heb ik een project opgezet om kinderen op basisscholen meer kennis bij te brengen en bewuster te maken over bewegen en voeding.

Na mijn opleiding heb ik jaren in een fitnesscentrum gewerkt en was ik dagelijks bezig met één op één begeleiding en groepslessen. Tot het moment kwam om in 2009 samen met Eelco een eigen bedrijf op te starten. Dit was altijd al mijn droom en werd nu eindelijk werkelijkheid. De afgelopen vijftien jaar is het enorm gegroeid en inmiddels hebben we een goedlopende crossfit box waar we crossfit trainingen aanbieden voor kinderen, tieners, volwassenen en ouderen. Daarnaast specifieke trainingen zoals bootcamp, hyrox en swimfit. Ook hebben we veel klanten die één op één werken aan een gezondere leefstijl.

Mismatch aandoeningen

Nu verder met de aanleiding voor een leefstijlplan. Ik ben zelf al mijn hele leven sportief, maar zie om me heen dat mensen juist minder sporten en meer stilzitten. Ik denk dat we er als maatschappij niet echt gezonder op zijn geworden. We worden wel ouder, maar we worden ook eerder ziek. Het ouder worden heeft voornamelijk met de medische wetenschap en de gezondheidszorg te maken. Met name door de verbeterde hygiëne van mensen in hun directe omgeving is de gemiddelde leeftijd in een eeuw verdubbeld. Werd je rond 1900 zo'n veertig jaar. Nu is dat voor Nederlanders tachtig jaar. In de wereld zijn kanker, hart- en vaatziekten en diabetes de drie grootste doodsoorzaken. Deze hebben allen een relatie met obesitas (zwaar overgewicht.) Zo'n 30% van de wereldbevolking kampt hier momenteel mee. Van de Nederlanders heeft 15% obesitas en 50% overgewicht.

Dit zijn eigenlijk schrikbarende getallen, 50% van de Nederlanders heeft overgewicht. Overgewicht is gerelateerd aan allerlei ziektes en zorgt ook voor minder kwaliteit van leven en minder energie gedurende de dag. De omgeving speelt een grote rol bij het vormen van overgewicht. En die omgeving is nu juist zo enorm veranderd. Dit is eigenlijk de laatste 10.000 jaar al aan de gang, maar als je het meer recent bekijkt, is het voornamelijk iets van de laatste honderd jaar.

Dit heeft verschillende oorzaken. De technologische vooruitgang die de mens sinds zijn bestaan vooruit heeft geholpen gaat nu tegen ons werken. Het werk is veranderd. Waar je vroeger veel fysieke arbeid zelf moest verrichten is nu veel geautomatiseerd. We zitten daarom veel meer en veel langer achter elkaar. Nederland is kampioen zitten, we zitten gemiddeld negen uur per dag! Ook jongeren zitten al veel te veel. Door het vele

zitten bewegen we automatisch veel minder. Misschien sporten we wel meer, beter of intensiever, maar dit weegt niet op tegen het lange zitten. In het hoofdstuk over bewegen en sporten kom ik hier uitgebreid op terug.

Helaas leven we hierdoor steeds meer binnen in ruimtes met kunstlicht en minder zuurstof. We gaan van onze huizen naar ons werk, vervolgens gaan we naar de sportschool en weer naar huis. We zijn misschien hooguit een uur per dag buiten, als je dat al haalt. Terwijl buiten in de natuur (het bos, aan de zee, in de bergen) veel gezondheidswinst kan worden behaald. Denk aan het zonlicht, vitamine D, beter slapen, meer ontspanning en frissere lucht inademen. In het hoofdstuk over omgeving worden alle voordelen van het buiten zijn benoemd. Misschien is dat wel de meest onderbelichte factor.

Ook onze voeding is enorm veranderd. Waar er heel lang geleden nog puur uit de natuur werd gegeten omdat bewerkt voedsel niet bestond, is dit sinds de landbouwrevolutie zo'n 10.000 jaar geleden, langzaam veranderd. Bijna al het eten is tegenwoordig bewerkt en het is heel moeilijk om nu nog in de supermarkt gezond voedsel uit de natuur te vinden. Heel veel van ons voedsel bevat teveel suikers. Het gevolg is o.a. meer gaatjes en tandbederf, meer hart- en vaatziekten, te hoog cholesterol, te hoge bloedsuikerspiegel, te hoge bloeddruk, te hoog visceraal vet. We krijgen daardoor uiteindelijk steeds vaker en ook steeds vroeger diabetes type 2.

Daarnaast denk ik dat er in onze huidige manier van leven veel te veel comfort is. Het is logisch dat we daar naar op zoek gaan, want een comfortabele omgeving zorgt ervoor dat je energie bespaart. Iets wat evolutionair heel nuttig is, dit zijn oeroude principes die nog steeds werken. We willen er lekker warm, droog en comfortabel bij zitten. We hoeven nooit meer ergens echt moeite voor te doen. Terwijl dit voor een goede hersenontwikkeling en een fit lichaam essentieel is. Je groeit pas en leert pas als iets moeite kost.

De combinatie van veel stilzitten, daarom minder bewegen, veel bewerkt eten nuttigen, te weinig buiten zijn, slechter slapen, veel stress en te veel comfort zorgt ervoor dat we steeds eerder overgewicht en zwaar overgewicht (obesitas) krijgen. Ook mentale problemen zoals depressie en angst hangt samen met onze leefstijl. In Nederland gebruiken meer dan 1 miljoen mensen antidepressiva om de dag door te komen. Als je jarenlang een ongezonde leefstijl aanhoudt kunnen er allerlei problemen ontstaan op latere leeftijd. Je merkt het niet meteen, dat is het verraderlijke eraan. Je lichaam kan best wat schade hebben en het komt vaak pas na je vijftigste of zestigste tot uiting. Dan worden we chronisch ziek en hebben vervolgens jarenlang medicijnen of meerdere ziekenhuisbezoeken nodig.

Dit alles leidt ertoe dat we steeds meer mismatchaandoeningen krijgen. De mismatchtheorie houdt in dat er een mismatch is tussen ons lichaam (onze genen) en onze omgeving, die zo enorm veranderd is de laatste honderd jaar. Enkele voorbeelden van mogelijke mismatchaandoening zijn:

- Metabool syndroom en diabetes
- Acne
- Astma
- Depressie en angsten
- Gaatjes in gebit
- Bepaalde vormen van kanker
- Onderrugpijn
- Chronische slapeloosheid

Chronische ziekten zijn verantwoordelijk voor 72% van alle sterfgevallen. Op dit moment zijn er in Nederland meer dan tien miljoen mensen met één of meer chronische aandoeningen. De meesten hiervan zijn omkeerbaar door aan je leefstijl te werken. Voorkomen is altijd beter dan genezen, maar het is nooit te laat om er wat aan te doen. Je kunt ook op hogere leeftijd meer energie krijgen voor de dagelijkse dingen. Leefstijlaanpassingen blijken veel beter te werken dan medicijnen en zijn ook nog eens goedkoper.

Dit leefstijlplan draait om energie. Hoe krijg jij in je dagelijkse leven meer energie voor alle dingen die je wilt ondernemen. Je wordt fitter, gezonder en energiekeker dan ooit! Ik hoop met dit plan mensen meer inzicht te kunnen bieden, daarna kennis en bewustwording bij te brengen, en uiteindelijk te zorgen voor gedragsverandering en behoud. Een gezonde leefstijl moet een gewoonte worden.

HOOFDSTUK 1: HET LEEFSTIJLWIEL

Wat is het Leefstijlwiel?

Het leefstijlwiel is een compleet plan voor een gezondere leefstijl. Het doel van het leefstijlwiel is driedelig. Ten eerste verschaft het **inzicht** in hoe jij scoort op de tien leefstijlfactoren. Je krijgt inzichtelijk waar je sterke en zwakke punten liggen en waar dus de meeste verbetering mogelijk is. Ten tweede is het doel om **kennis en bewustwording** hierover te vergroten. Dit doe je door jezelf te verdiepen in de tien factoren en erachter te komen waarom je hier wel of niet goed op scoort. Ten derde wil je gedragsverandering en behoud door **vaardigheden** aan te leren. Nu je weet waar je op moet letten gaat het erom dat je jezelf bepaalde **gewoontes** eigen maakt die ervoor zorgen dat het leefstijlwiel steeds verder wordt opgepompt. In het laatste hoofdstuk over gedragsverandering gaan we dieper in op onderstaand model.



Het leefstijlwiel geeft jou inzicht in je leefstijl in relatie tot gezondheid. Op basis van de tien leefstijlfactoren wordt duidelijk hoe jij scoort per onderdeel en waar er verbetering mogelijk is. Het leefstijlwiel is een metafoor voor een mooi rond wiel wat soepel loopt, geen lekke band en ook geen zachte band. De band van het wiel moet goed opgepompt zijn om hard te kunnen rijden.

Twee uitgangspunten

Het leefstijlwiel heeft twee uitgangspunten:

1. Inzichtelijk maken van je sterkte en zwakke punten met als doel om als eerste de **zwakste punten te verbeteren**, hier is de meeste winst te behalen en zorgt ervoor dat het wiel ronder is. Je ervaart minder weerstand in het dagelijks leven en het loopt soepeler. Pak je de zwakste punten aan, dan heeft dit de meeste invloed op je gezondheid.
2. Daarnaast **optimalisatie van alle tien de factoren** met als doel je energieke, fitter en gezonder te voelen. Als alles één of twee punten hoger scoort zul je dus een hardere band hebben en sneller kunnen rijden. Je ervaart minder weerstand. Het leven loopt soepeler en efficiënter. In plaats van gemiddeld een vijf of zes wil je alles uiteindelijk naar een acht of negen krijgen.

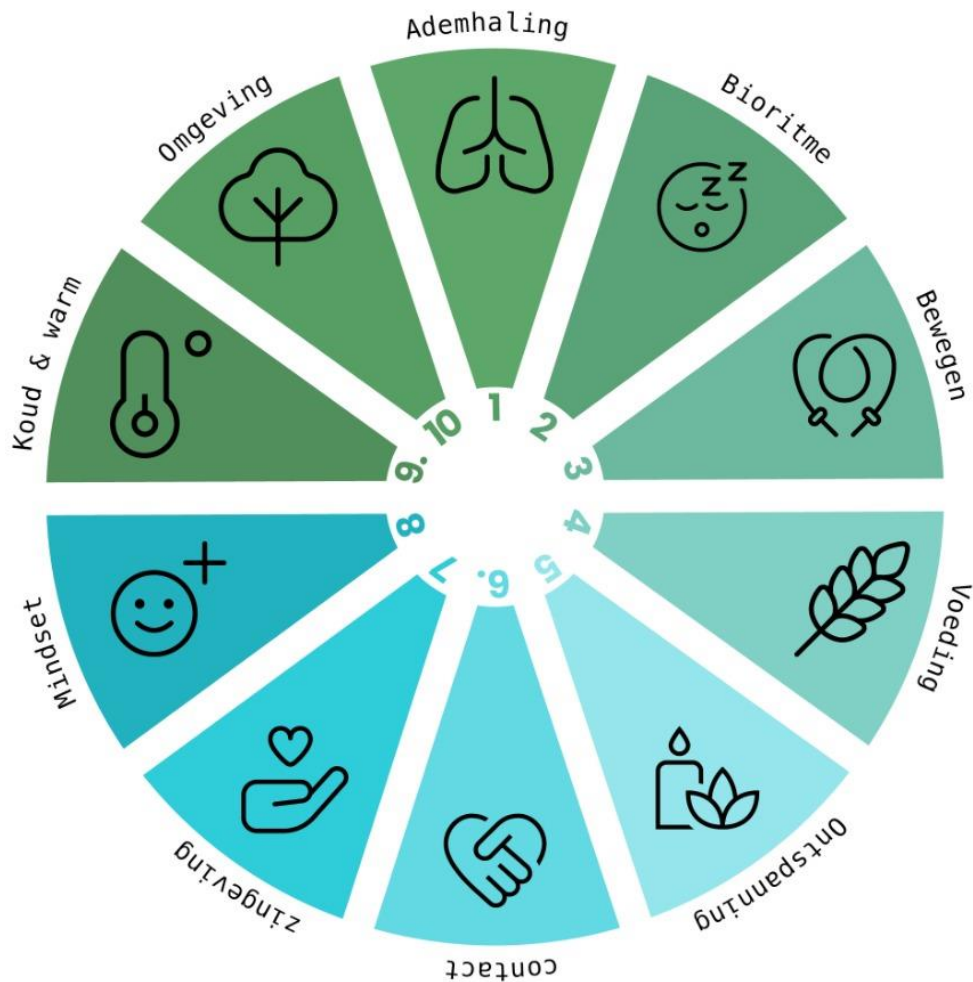
Per factor is een score mogelijk van één (heel slecht) tot tien (heel goed). Je vult samen met een leefstijlcoach in hoe jij denkt dat je scoort. De leefstijlcoach kan je erbij helpen om dit inzichtelijk te krijgen. Zo krijg je per onderdeel een score, en een totaal score. Nu het inzichtelijk is waarop er verbetering mogelijk is ga je hier actief mee aan de slag. Je gaat als eerste je drie zwakste punten aanpakken. Als dit op de rit is ga je vervolgens verder met stap twee, het optimaliseren van alle tien de factoren.

Hoe scoor jij op het leefstijlwiel.

- | | |
|------|----------------------|
| 1-2 | = zeer matig/slecht |
| 3-4 | = slecht/matig |
| 5-6 | = redelijk/voldoende |
| 7-8 | = goed |
| 9-10 | = zeer goed |

Stap één is het invullen van het leefstijlwiel. Gefeliciteerd, je eerste stap is gezet naar een gezondere leefstijl.

Leefstijlwiel



1. Bewuste **ADEMHALING**
2. Kwalitatieve **SLAAP** en een goed **BIORITME**
3. Veel en gevarieerd **BEWEGEN** en **SPORTEN**
4. Gezonde **VOEDING** en de juiste **SUPPLEMENTEN**
5. Weinig **STRESS** en veel **ONTSPANNING**
6. Goede **SOCIALE CONTACTEN**
7. Ervaren van **ZINGEVING** (ikigai)
8. Een groei **MINDSET**
9. Juist gebruik van **KOUDE** en **WARMTE**
10. Een groene natuurlijke **OMGEVING**

Invulformulier leefstijlwiel

Vul dit formulier samen met een leefstijlcoach in! Hij of zij kan je erbij helpen om tot een realistische inschatting te komen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ademhaling • Neusademhaling • Langzaam, diep, bewust										
Slaap/bioritme • 7-9 uur, vaste tijden • Aaneengesloten • Beeldschermgebruik • Donker, koel, ventilatie										
Beweging en Sporten • Dagelijkse beweging • Sporten, variatie, intensiteit, complexiteit • Zitten aaneengesloten										
Voeding en Supplementen • Onbewerkt, gevarieerd, natuurlijk/biologisch • Drinken, water/koffie/alcohol • Supplementengebruik										
Stress en ontspanning • karakter, persoonlijkheid • werk/prive omstandigheden • prikkels gedurende dag										
Kou en hitte • Thermoregulatie • Koude prikkels, kort en lang • Warmte, sauna's										
Sociale contacten • Eenzaamheid • Kwaliteit/diepgang • Gevoel erbij te horen • Community										
Mindset • Growth of fixth mindset • Doelen/motivatie/ Gewoontes • Karakter										
Zingeving • Passie, missie, beroep, roeping (ikigai)										
Omgeving • Buiten zijn in de natuur, groen • Luchtvervuiling, roken • Geluidsoverlast • lichtvervuiling										
Overall score:										

HOOFDSTUK 5: MIJN PERSOONLIJKE TIP 5

Ik sluit het plan graag af met mijn persoonlijke vijf beste tips voor een energieboom gedurende de dag en een langer, gezonder en zinvoller leven.

1. Ga meer wandelen!

In wandelen komt heel veel terug van de tien factoren van het leefstijlwieltje. Je bent buiten, je pakt zonlicht mee, je hebt ontspanning en je dagelijkse beweging, je kunt focussen op bewuste ademhaling en evt. doe je het samen met je partner of hond en zijn er dus sociale contacten. In één activiteit zie je dat je aan zeven van de tien factoren werkt. Als er één ding is wat een boost voor je energieniveau geeft is het wel buiten zijn en wandelen.

2. Focus op kwalitatieve slaap!

Goede slaap zorgt direct voor meer energie in de dag die volgt. Lees het hoofdstuk over slaap nogmaals en maak er echt een prioriteit van. Focus op twee dingen. Het eerste is een vast slaapritme. Dus ga op vaste tijden naar bed en sta op dezelfde tijd op, ook in het weekend. Het tweede focuspunt is dat je bewust bent van de prikkels uit je omgeving gedurende de dag, die invloed hebben op jouw hormonen. Pak veel zonlicht, met name in de ochtend. Neem geen koffie meer acht uur voor het slapen gaan. Geen schermen één uur voor het slapen gaan en zorg dat je op je ademhaling focust of mediteert vlak voor het slapen. Verder je raam open voor frisse lucht en een koele, donkere slaapkamer met een heerlijk bed. En voilà: je valt als een roosje in slaap!

3. Eet onbewerkt en gevarieerd!

Naast veel bewegen en goed slapen wil je uiteraard gezond eten. Onbewerkte voedingsmiddelen zijn vanaf nu je way to go. Eet zo natuurlijk en onbewerkt mogelijk. Als het niet direct uit de natuur komt en in een verpakking zit, is het waarschijnlijk bewerkt. Kijk ook vaker naar de ingrediëntenlijst, één of maximaal twee ingrediënten is super, bevat het meer dan vijf ingrediënten, dan is het al bewerkt en minder goed voor je gezondheid. Ga anders boodschappen doen, lees etiketten, verdiep je in wat voeding met je lichaam doet en hou je aan de 80/20% regel. Eet 80% van de tijd zo gezond mogelijk en sta jezelf zo nu en dan toe om wat slechter te eten. Voel je er niet schuldig over. Zorg dat je er echt van geniet op dat moment.

4. Bouw een community van gezonde mensen om je heen!

Ze zeggen wel eens dat je het meest lijkt op de vijf mensen met wie je het meest omgaat. Zorg dat die vijf mensen bestaan uit fitte, energieke, vrolijke mensen. Laat ze dit plan lezen en wordt samen nog gezonder 😊. Je hebt ze niet altijd voor het uitkiezen. Waar je wel op kunt letten is dat je bijvoorbeeld lid wordt van een sportvereniging, of dat je samen met je partner of vriend of vriendin gaat wandelen. Vaak trek je je aan de ander op en motiveer je elkaar om toch die wandeling te maken, te gaan sporten of samen gezonder te lunchen.

Andersom werkt het helaas ook, heb jij mensen in je omgeving die wel eens roken, alcohol drinken of vaak slecht eten? Dan kopieer je dat gedrag en ga je daar meestal in mee. Samen gezonder worden is het enige wat werkt.

5. Vindt je IKIGAI!

Blijf nieuwsgierig, blijf je verwonderen en blijf spelen in het leven. Ga op zoek naar wat jij echt belangrijk vindt en kom erachter waar je 's ochtends voor opstaat. Wat is je hogere doel in het leven, waarom doe je wat je doet? Als je hier achter komt maakt het alle keuzes wat makkelijker en begrijpelijker. Vindt je ikigai en leef!

BRONNEN

Ik heb ervoor gekozen om niet per hoofdstuk een bronnenlijst toe te voegen met onderzoeken en artikelen, maar een algemene bronnenlijst met de boeken, websites, YouTube en Netflix documentaires waar ik alle informatie uit gehaald heb.

Dit plan is pas een start, zet jouw gezondheid op nummer één. En verdiep jezelf nog meer. Ik zou je echt adviseren om de boeken uit mijn top tien eens op te zoeken en kijken of het wat voor jou is. Lees bijvoorbeeld elke maand één boek en zo heb je in één jaar een heleboel kennis opgedaan.

Boeken:

(mijn top 10)

- | | |
|--|--|
| 1. Leef langer | Peter Attia |
| 2. Het verhaal van het menselijk lichaam | Daniel Lieberman |
| 3. The practice of natural movement | Erwan le Corre |
| 4. De kracht van slapen | Inge Declercq |
| 5. Intermittent living | Siebe Hannoset |
| 6. Oerkracht | Scott Carney |
| 7. Denk als een monnik | Jay Shetty |
| 8. Atomic habits | James Clear |
| 9. Je leefstijl als medicijn | Reginald Deschepper |
| 10. Ik ga het gewoon doen | Ingrid Steenhuis |
| 11. Zuurstofwinst | Patrick McKeown en Marion Meesters |
| 12. Leefstijl op recept | Jacqi van Kimmenade |
| 13. Eet als een expert | Marijke Berkenpas |
| 14. Leeftijd is meer dan een getal | Rose Anne Kenny |
| 15. Het nieuwe ademen | James Nestor |
| 16. Slaap | Paul Walker |
| 17. Van bigbang naar burnout | Witte Hoogendijk |
| 18. Oud worden zonder het te zijn | Rudi Westendorp |
| 19. Van rillen tot zweten | Wouter van Marken Lichtenbelt |
| 20. Van contractie naar actie | Ben van Cranenburgh |
| 21. Het microbioom als medicijn | James Kinross |
| 22. Athletic skills model | Rene Wormhoudt en Jan Willem Teunissen |
| 23. Eet mij | Asha ten Broeke en Ronald Veldhuizen |

Websites:

[Het exposoom, de grootse beïnvloeder van onze gezondheid, decoderen - Verdieping - Universiteit Utrecht \(uu.nl\)](#)

[Huberman Lab](#)

[BodyFact' Weekly \(beehiiv.com\)](#)

[Weekly Longevity Analysis \(Ingvy.health\)](#)

[Home | Lifeme](#)

[I'm a Foodie | Evidence-based foodplatform, geschreven door professionals \(iamafoodie.nl\)](#)

[Stichting Je Leefstijl als Medicijn](#)

[Intermittent Living Coach - kPNI opleidingen | kPNI Belgium — het kenniscentrum in België voor klinische psychoneuroimmunologie](#)

[Home - Leefstijllab](#)

[BRAVO-kompas – Tools en Instrumenten – Kenniscentrum Sport \(kenniscentrumsportenbewegen.nl\)](#)

[MijnPositieveGezondheid.nl](#)

[Leefstijlprofessor Emely de Vet legt uit hoe je een gezonde leefstijl volhoudt \(psychologiemagazine.nl\)](#)

[Thema's | Gezond Leven](#)

[Alles over ademen - Superyoga](#)

[kennisbanksportenbewegen.nl/?file=459&m=1422882795&action=file.download](#)

YouTube series/documentaires:

[De wetenschap van gezond oud worden | Longevity series met Drs. Alexander Rakic 1/4 \(youtube.com\)](#)

Netflix documentaires:

- The mind explained
- Live to 100 (the blue zones)
- Human the world within
- You are what you eat
- Hack your health; the secrets of your gut.

**“We don’t stop playing
because we grow old, we
grow old because we stop
playing”**