

Best practices voor een gezond leven



Manny Moerman, Millennial Coach

We willen allemaal gezond zijn en blijven. Tegelijkertijd is onze maatschappij meer gericht op het genezen van ziektes dan op het voorkómen ervan. Veel gezondheidsberichtgeving vindt plaats naar aanleiding van iets naars en wordt dus vanuit die context gepresenteerd. Maar wat als we ons nu - net als wijze volkeren uit het Verre Oosten - primair richten op wat we nodig hebben om gezond te blijven? 'Mens sana in corpore sano' dus, oftewel: een gezonde geest in een gezond lichaam.

Persoonlijke aanpak

Gezondheid is iets persoonlijks. Wat voor de een werkt, hoeft voor de andere niet te werken. Dat maakt het soms ook zo moeilijk om te bepalen waar je moet beginnen, als je gezond(er) wilt leven. Op basis van welke principes kun je nu je leven het beste inrichten? Hieronder staat een opsomming van best practices, een handreiking voor voldoende rust in je leven én om gestaag te werken aan je fysieke en mentale vermogens. Onderzoek de verschillende mogelijkheden en ontdek zelf wat voor jou werkt en wat niet.

Disclaimer

Ik pretendeer niet met de informatie in dit document de wijsheid en waarheid in pacht te hebben; ik ben geen arts of diëtist. Het is een verzameling van best practices. Experimenteer ermee en ontdek wat het met je doet. Als je van iets ervan al 100% zeker weet dat het niet werkt voor jou, streep het dan door en besteed er geen aandacht aan. Voeg eventuele onderdelen toe die voor jou wel werken.

Aanvullingen welkom

Heb je een suggestie ter aanvulling op deze lijst? Dan ontvang ik je suggestie graag via manny@millennialcoach.nl. Dit document staat op mijn website als gratis download, zodat iedereen die dat wil er over kan beschikken.

Hartelijke groet,
Manny Moerman



I. Best Practices

Experimenteer en ontdek wat het beste voor jou werkt *op de lange termijn*.

- Zorg voor voldoende ontspanning, plezier en rust (zie de *Dagopbouw* hieronder).
- Beweeg dagelijks, daarmee doe je ook je spijsvertering en hersenen een plezier.
- Ontdek je eigen dag- en nachtritme en houd je er zoveel mogelijk aan.
- Ontdek ook op welke momenten van de de dag jij op natuurlijke wijze veel energie hebt (dat kan echt per persoon verschillen) en houd je er zo veel mogelijk aan.
- Zie stress als een symptoom van een gedachtegang die je mag veranderen.
- Drink 6 tot 8 glazen water per dag.
- Eet gevarieerd.
- Eet dagelijks verse groenten en wissel de kleuren af.
- Eet dagelijks vers fruit en wissel de kleuren af.
- Eet een klein handje noten en/of zaden per dag.
- Indien financieel haalbaar: eet biologische producten.
- Beperk zout, experimenteer met kruiden.
- Indien je vis lust: eet met name vette vis zoals zalm en makreel.
- Eventueel slik je een voedingssupplement van een goed merk, zoals Solgar (Woman Multiple of Man Multiple).
- Vermijd of beperk bewerkt voedsel, zoals vleeswaren en fastfood.
- Vermijd of beperk verzadigde vetten.
- Vermijd of beperk toegevoegde suikers.
- Wees matig met alcohol.
- Las periodiek een paar dagen detoxen in om reststoffen die in je lijf zijn opgehoopt kwijt te raken. Er kunnen ontweningsverschijnselen optreden, drink daarom genoeg water en doe deze dagen vooral dingen die je leuk vindt.
- Ga na of je intoleranties of allergiën voor bepaalde voedingsmiddelen / -stoffen hebt, zoals voor koemelkeiwit, varkensvlees, chocola, pinda's of noten, bepaalde groentes en kruiden, etc.

II. Dagopbouw voor mentaal en fysiek evenwicht

Elementen	Toelichting	Voorbeelden
Ochtendritueel	Markeer de start van je dag met een ochtendritueel. Zo geef je je brein en lichaam het signaal dat ze zich mogen voorbereiden op een actieve dag.	<ul style="list-style-type: none">• Koud (na)douchen of wisseldouchen• Een glas lauwwater met het sap van een halve citroen• Een groene smoothie• 10 minuten meditatie• 10 minuten milde workout voor verschillende spiergroepen, zonder gewichten, zoals opdrukken.

Beweging	Beweeg - als je kunt - 4 maal per week minimaal 20 minuten mild en beweeg minimaal wekelijks 1 maal intensief wat langer. Het vermogen dit te doen verschilt per persoon. Je kunt voor jezelf experimenteren met de opbouw van je uithoudingsvermogen en kracht, en ontdekken wat werkt.	<ul style="list-style-type: none"> • Wandelen • Hardlopen • Fietsen • Zwemmen • Workout • Circuitje • Dansen Denk eraan te stretchen.
Werk	Achter elkaar 8 tot 9 uur in volle focus werken, zoals dat is ingericht vanaf de industriële revolutie, is niet gezond en natuurlijk. We kunnen het wel, maar niet eindeloos. Het brein kan ook niet multitasken, wel (heel snel) schakelen. Doe je werk met aandacht en knip je werkdag op in blokken van 1 uur, zodat je focus en ontspanning afwisselt.	<ul style="list-style-type: none"> • Stretch regelmatig je spieren • Ga wandelen in de middagpauze • Verander gedurende het werk van houding • Neem tijd om te lunchen weg van je werkplek
Ontspanning	Los van de ontspanmomenten gedurende het werk geef je jezelf elke dag ruimte voor ontspanning. Dat kan in verschillende gradaties, dus experimenteer en wissel af.	<ul style="list-style-type: none"> • Zoek het groen op (park, natuur, lommerijke laan) • Ga lezen • Doe yoga • Mediteer • Kijk een film / serie • Klets met een vriend • Doe een bordspel • Doe een kaartspel (offline) • Doe iets creatiefs • Alleen gamen als het ontspant • Verzorg je planten • Heb aandacht voor je huisdier
Avondritueel	Markeer het einde van je dag met een avondritueel van 10 tot 20 minuten. Zo geef je je brein en lichaam het signaal om zich voor te bereiden op de rust van de nacht. Let op: vermijd de 2 uur voor het slapen gaan alles waarbij je op een beeldscherm moet kijken.	<ul style="list-style-type: none"> • Drink iets warm (zonder alcohol en cafeïne) • Ga niks en staren • Ga gapen en stretchen • Experimenteer met een mediatieapp, zoals Headspace • Luister rustgevende muziek • Lees iets dat je interesseert en ontspant, niet belast/uitdaagt • Poets je tanden zorgvuldig