

FIT FAB 40

VAN DE
RECEPTEN-
SCHRIJVER
VAN FAYA
LOURENS EN
VIVIAN REIJS

IN 10 STAPPEN
DE FITSTE VERSIE
VAN JEZELF



NANNEKE SCHREURS



FIT
FAB
40

**IN 10 STAPPEN
DE FITSTE VERSIE VAN JEZELF**

Nanneke Schreurs

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

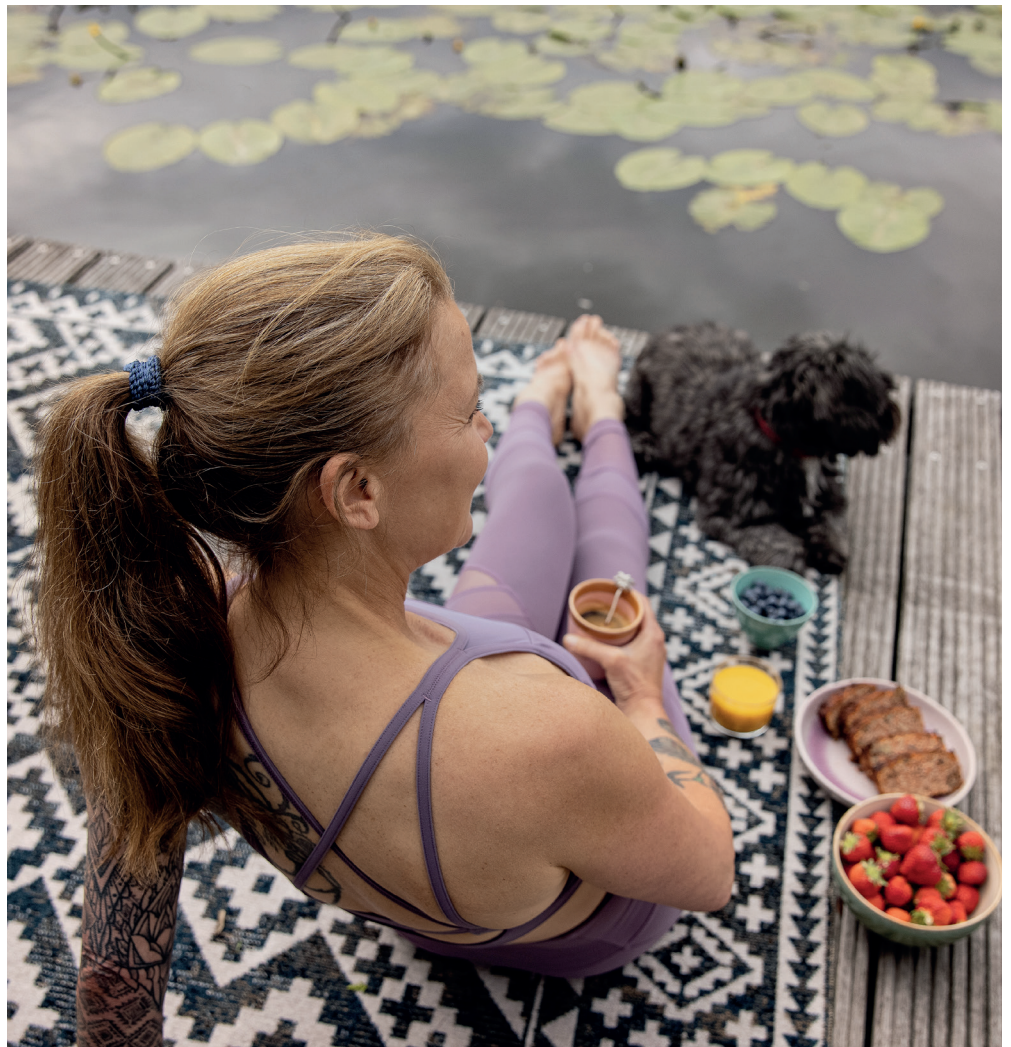
INHOUD

INLEIDING	8
EEN FIT FAB LEVEN	12
1. MINDSET, MOTIVATIE EN DOELEN	16
2. START MET JE EERSTE MAALTIJD	30
3. METEN IS WETEN	38
4. BEWEGING	48
5. VOEDING WAT GA JE ETEN?	58



6. TIMING: LICHT, VOEDING, BEWEGING	74
7. HERSTEL DOOR RUST, ADEM EN SLAAP	82
8. KRACHT	96
9. TEMPERATUUR: KOUDE- EN HITTETRAINING	102
10. SOCIALE INTERACTIE DE KRACHT EN HET BELANG VAN EEN TRIBE	110
AN INTERMITTENT LIFESTYLE	116
TOT SLOT: DE DENKBEELDIGE FINISHLIJN	117
RECEPTEN	119
DANKWOORD	186
BRONNEN	188
REGISTER	190





INLEIDING

Waarom leeftijd nooit een excuus is

Om mij heen zag ik het gebeuren; vrouwen van wie het lichaam rond het vijfendertigste of veertigste levensjaar sterk begon te veranderen. Ik hoorde vriendinnen klagen over moodswings, nachtelijk zweten, opvliegers, een taille die verdwijnt en extra kilo's die blijven plakken. Ik herkende me heel lang niet in die verhalen, want niets van dat alles was op mij van toepassing. Totdat... ik vlak voor mijn 48e verjaardag de vakantiefoto's bekeek. Ik keek en keek nog eens goed en vroeg me af waar dat veranderde silhouet plotseling vandaan was gekomen. Die levensfase die ooit nog zo ver weg leek stond opeens vlak voor me en grijnsde me recht in het gezicht. Ik was bijna 48 en blijkbaar ongemerkt de vetste versie van mezelf geworden.

Dat een vrouwenlichaam onherroepelijk verandert zodra het de vijftig nadert, oké, maar moest ook ik daaraan geloven? Zouden die extra kilo's er nooit meer af gaan en zou ik die andere klachten er dan ook gewoon bij krijgen? Heel even had ik de neiging me er maar bij neer te leggen en erin te berusten, maar ik realiseerde me dat ik dat niet wilde. Als geen ander weet ik wat je met voeding, training en leefstijl kunt bereiken. Bovendien weet ik dat dat niet leeftijdsgebonden is. Ik dacht aan een aantal van mijn grote inspiratiebronnen, zoals de ultra-atleet Rich Roll (1966) en de bodybuildster Ernestine Shephard (1936), die juist op latere leeftijd nog de allerfitste versie van zichzelf werden.

Natuurlijk verandert ons lichaam als we ouder worden. Ouder worden is iets wat ons veel brengt, waar we trots op en dankbaar voor mogen zijn. Maar het hoeft je er niet van te weerhouden om te streven naar de fitste versie van jezelf. Integendeel zelfs. Er zijn meerdere leefstijlveranderingen waarmee je het verouderingsproces kunt vertragen, stoppen of zelfs terugdraaien. Als je de goede strategieën gebruikt kun je de processen in je lichaam en zelfs je genen gunstig beïnvloeden. Zoals de Amerikaanse bioloog dr. Bruce Lipton het zo mooi omschrijft: 'Wij zijn de bestuurders van ons biologisch functioneren'

Ik besloot om vóór mijn vijftigste de fitste versie van mezelf te worden, veranderde mijn voedingspatroon, bewegingspatroon en leefstijl op een zo goed mogelijke manier én begon met mijn blog Fitgreenchef.com, waar ik mijn ervaringen deelde. Ik ging van vetste naar fitste versie van mezelf. Steeds meer vrouwen benaderden me met de vraag of ik ze wilde begeleiden zodat zij ook de fitste versie van zichzelf konden worden. Daarom creëerde ik een 10-weeks begeleidingsprogramma. Een programma, gebaseerd op mijn kennis en eigen ervaringen, waarin je tien stappen doorloopt. Dat programma heb ik uitgewerkt in dit boek. Ik hoop jou te motiveren met mijn verhaal en ervaring. Geloof me: leeftijd is geen excuus! Vind jouw doel, jouw uitdaging en ga aan de slag. Hopelijk inspireer ik je om een aantal van mijn *healthy habits* over te nemen. Doe wat bij jou past en waar je je goed bij voelt. In je eigen tempo, stap voor stap, op weg naar de fitste jij.

FABULOUS FIT NA JE VEERTIGSTE, KAN DAT?

Het leven is niet voorbij als je de veertig bent gepasseerd. Nu is juist de tijd om alles uit je leven te halen. Dat doe je door jezelf uit te dagen en nieuwe doelen te stellen. Respecteer je leeftijd; omarm je ervaring en hou van jezelf. Wees trots op jezelf, ongeacht welke leeftijd je hebt. Ik wil je laten zien dat alles mogelijk is, met de goede mindset, tools, informatie en de juiste mensen om je heen. Het lichaam en de energie die je had toen je jong was, of die je toen had willen hebben? VERGEET DAT! Je kunt een nog veel fitter lichaam en een krachtigere geest creëren met de juiste inzet en motivatie.

Als je eenmaal weet hoe je balans creëert in je leven, je dagelijkse routines en gewoontes, dan is alles mogelijk. Moet je er hard voor werken? Ja! Reken maar. De waarheid is dat als je iets wilt bereiken je er ook iets voor zult moeten doen.



WIJ ZIJN DE BESTUURDERS VAN ONS BIOLOGISCH FUNCTIONEREN

dr. Bruce Lipton

Er is geen *shortcut* naar de fitste versie van jezelf. Maar hoe leuk is het om die uitdaging aan te gaan? Hopelijk kan ik je laten zien hoe je daar plezier in kunt hebben. En zeg nou zelf, de fitste versie van jezelf worden als je jong bent is makkelijk: na je vijfendertigste moet je er harder voor werken. En daardoor is de voldoening des te groter.

Met dit boek hoop ik alle vrouwen, zowel jonge als iets oudere, te inspireren en te motiveren. Internet staat vol met blogs en sites van jonge fitgirls, wat het idee versterkt dat je na je veertigste, vijftigste of daarna niet meer de fitste versie van jezelf zou kunnen zijn. Laten we met ons allen bewijzen dat je, ongeacht je leeftijd, *Fit & Fabulous* kunt zijn. Het leven is niet voorbij als je de veertig gepasseerd bent. Daag jezelf uit, zet een doel, omring jezelf met de juiste personen en geloof in jezelf. Met 'de fitste versie van jezelf' bedoel ik overigens niet een zogenaamd perfecte versie van jezelf. Perfectie is saai. Wees blij met je imperfecties en zoek een haalbaar en bereikbaar doel. Dit boek helpt je om stap voor stap fitter, sterker en energiekeer te worden. Om zo, als fitste versie van jezelf, jouw doelen te behalen.

A light pink silhouette of a person with their arms raised in a V-shape, framing the text. The person's head is at the top, and their legs extend downwards. The background is a solid light pink color.

”

WHEN YOU COMPETE
WITH A PERSON,
YOU ONLY HAVE TO BE
AS GOOD OR BETTER
THAN THE PERSON
TO WIN. IF YOU COMPETE
WITH YOURSELF, THERE
IS NO LIMITATION TO HOW
GOOD YOU CAN BE

Chin-Ning Chu, bestsellerauteur en bedrijfsadviseur

Stap voor stap

NAAR DE FITSTE VERSIE VAN JEZELF

HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

Dit boek bestaat uit tien stappen. Bij elke stap zul je een nieuwe gewoonte integreren in je leven. Wanneer je voor elke stap één week de tijd neemt, duurt het totale programma tien weken. Maar je kunt er ook langer over doen. Heb je meer tijd nodig om een stap te nemen? Neem die tijd dan ook. Het is geen wedstrijd en het doel is niet dat je de stappen zo snel mogelijk te doorloopt. Integendeel zelfs.

Het ligt er een beetje aan wat voor nieuwe gewoonte je jezelf wilt aanleren, maar gemiddeld duurt het 66 dagen voor je het blijvend hebt ingepast in je leven. Bij iets wat je moeilijk vindt, zal het langer duren voor je er een gewoonte van hebt gemaakt; de stappen die de meeste weerstand oproepen, zullen je de meeste moeite kosten. Dat zijn ook de veranderingen die je het hardst nodig hebt en waar je de meeste profijt van zult hebben.

Aan het einde van het traject heb je heel veel stappen genomen. Tegen die tijd heb je sommige gewoontes al helemaal geïntegreerd in je leven. Andere zijn misschien nog niet zo verankerd in je systeem dat ze al 'gewoon' zijn geworden. Je bent dus niet klaar na het doorlopen van de tien stappen. Eigenlijk ben je dan net gestart en sta je aan het begin van je nieuwe levensstijl. De tijd erna is net zo belangrijk, daarin blijf je alles wat je hebt geleerd in praktijk brengen. Er is geen wondermiddel, geen *quick fix*: de fitste versie van jezelf zijn is een proces dat niet stopt als je een bepaald gewicht hebt bereikt of een bepaald uithoudingsvermogen. Geniet daarom van het proces en van elke stap die je neemt. Geniet van de positieve effecten van deze nieuwe leefstijl. Geniet van je nieuwe jij!

Misschien is de verleiding groot om snel door te bladeren en alvast alle stappen te bekijken. Dat snap ik en doe dat vooral als je die verleiding niet kunt weerstaan. Vergeet daarna meteen weer alles wat je gezien hebt en begin bij het begin zonder na te denken over de volgende stappen. Neem elke stap met aandacht. Doe alles bewust en mindful. Gaat het je te snel? Wacht dan een week tot je de volgende stap zet. Maar blijf nog steeds alles doen waar je mee gestart bent. Het is jouw proces, jouw ontwikkeling. Neem de tijd die je nodig hebt en doe het stap voor stap, in je eigen tempo.

Bij elke stap hoort een nieuwe uitdaging. Daarom begint elk nieuw hoofdstuk met informatie over wat je precies gaat doen, gevolgd door een uitleg over het hoe en het waarom.

RECEPTEN

Omdat voeding een belangrijke rol speelt in je proces om fit en fabulous te worden, vind je bij elk hoofdstuk een voorbeeldmenu met drie recepten. Dat zijn recepten waar je weinig ingrediënten voor nodig hebt en die makkelijk en snel te maken zijn. De gerechten zijn ook geschikt voor eventuele partners, kinderen of andere tafelgenoten. De meeste recepten zijn of zuivel- en glutenvrij, of zodanig makkelijk aan te passen dat ze dat worden. Er is gedacht aan zowel vegetariërs, veganisten als alleseters en bij de recepten staan verschillende opties zodat je de recepten kunt kiezen die bij jouw eetwijze passen. Tevens staat er bij meerdere gerechten vermeld of ze passen in een *Low Carb Healthy Fat* (LCHF) voedingspatroon of hoe je een recept zodanig kunt aanpassen dat het dat wordt. Het werkt niet om van de ene op de andere dag je hele voedingspatroon rigoureus om te gooien. Kies de gerechten die jou aanspreken of maak een eigen variatie op de recepten. Als je elke week één nieuw gerecht aan je weekmenu toevoegt, eet je na tien weken al de helft van de week anders dan je daarvoor deed. Doe je dit nog eens tien weken dan heb je een compleet nieuw voedingspatroon.

V	VEGETARISCH
VG	VEGAN
LCHF	LOW CARB HEALTHY FAT

Een fit fab leven

In dit boek vind je alle benodigde stappen om een Fit Fab leven te leiden zodat jij een Fit Fab lijf kunt bereiken. Alle stappen zijn onderdeel van een groter geheel; de een kan niet zonder de ander. Alle veranderingen die je de komende tijd gaat aanbrengen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Uiteindelijk draait het om het geheel; de combinatie van al die losse onderdelen. We focussen soms te veel op één onderdeel en verliezen dan andere aspecten uit het oog. Meer is niet altijd beter, uiteindelijk is het de balans waar het om draait.

BALANS

Balans; een woord dat vaak gebruikt wordt zonder dat er nagedacht wordt over de ware betekenis. In de traditionele Chinese geneeskunde; ayurveda en ook in de yoga-filosofie is balans een natuurlijk gegeven waar gebruik wordt gemaakt van tegenstellingen zoals de seizoenen, natuurelementen en de tegenstelling tussen yang en yin. Warmte en kou; zacht en hard; zomer en winter; zon en maan; dag en nacht; het één bestaat niet zonder het ander. Juist door de afwisseling ontstaat er balans.

NATUURLIJK LEVEN

Voor het grootste gedeelte leven we niet meer op onze natuurlijke, oorspronkelijke manier waardoor we verder en verder van onszelf verwijderd raken.

Energietekort; slecht slapen; darmklachten; niet af kunnen vallen; stemmingswisselingen, het zijn allerlei klachten die door veel mensen al als 'normaal' gezien worden. Dingen die 'nou eenmaal' bij het leven of bij ouder worden horen. Maar het grootste gedeelte van alle gezondheidsklachten is gerelateerd aan onze leefstijl en de keuzes die we dag in, dag uit maken. Onze onnatuurlijke manier van leven is voor ons al zo normaal geworden dat we ons niet realiseren hoe dat onze gezondheid, ons lijf, ons humeur en zelfs onze stofwisseling negatief beïnvloedt.

Wanneer je weer op een natuurlijke, oorspronkelijke manier gaat leven – natuurlijk leven zoals onze voorouders dat al miljoenen jaren deden – wordt je de fitste versie van jezelf. In harmonie leven met je natuurlijke ritme en gebruikmaken van tegenstellingen, daardoor leidt je een Fit Fab leven en krijg je een Fit Fab lijf.

DE OVERGANG

Zo tussen je 45e en je 55e begint voor de meeste vrouwen de overgang, maar het kan ook eerder. De overgang, of menopauze, is technisch gezien de periode waarin je de overgang maakt van je vruchtbare naar je onvruchtbare fase. Het is een fase die zo'n 6 tot 13 jaar kan duren.

Grote kans dat jij als lezer van dit boek je al in die periode bevindt of er binnenkort mee te maken krijgt.

In 2019 was de levensverwachting van vrouwen in Nederland 83,6 jaar (Bron: CBS). Na de menopauze heeft een vrouw waarschijnlijk dus nog 35 jaar te leven. Ik hoorde ooit iemand zeggen dat de menopauze daarmee tegenwoordig de 'lente' van je tweede levenshelft is. Helaas is deze levensfase in onze cultuur vaak omhuld door negatieve en ook veel tegenstrijdige verhalen, waardoor het voor veel vrouwen bij voorbaat al als iets vervelends gezien wordt. Maar, ook al lijkt het door veel verhalen anders; de overgang is géén ziekte. Het is een overgang van de ene naar de andere levensfase.

De typisch westerse verschijnselen zijn vrijwel onbekend in niet-westerse culturen. Daar wordt de menopauze vaak gezien als het begin van een nieuwe levensfase waarbij je tot zelfontplooiing en verdieping van je bewustzijn komt. Een levensfase waarin vrouwen meer respect afdwingen door levenservaring en wijsheid. In Keltische culturen wordt het jonge meisje gezien als de bloem; de moeder als de vrucht en de oudere vrouw als de kiem. De kiem staat voor de kennis, het vermogen, van alle andere delen van de plant.

In andere culturen schrijft men meer kracht en wijsheid toe aan vrouwen na de overgang en kunnen ze pas dan sjamaan worden. Een hele andere benadering dan in de westerse cultuur, waar de menopauze toch vaak gezien wordt als een kwaal in plaats van een natuurlijk proces. Hoe kan het dat vrouwen in andere culturen, maar ook bij natuurvolkeren, niet zulke problemen hebben als wij tegenwoordig in onze westerse maatschappij? En waarom heeft de ene vrouw heftige klachten terwijl de andere nergens last van heeft?



Een groot gedeelte van de klachten zijn een logisch gevolg van de manier waarop en de omgeving waarin we tegenwoordig leven. Stress, vervuiling, giftige stoffen in onze omgeving, cosmetica en voeding en verstoring van het bioritme zorgen ervoor dat onze hormonen uit balans raken. Maar dit is niet nodig! Integendeel. Door weer in harmonie met onze natuur te leven en gebruik te maken van de juiste prikkels en natuurlijke uitdagingen verhogen we onze belastbaarheid. Veel klachten en problemen ontstaan namelijk in de eerste plaats door een verlaagde belastbaarheid en kunnen we voorkomen of verminderen door aanpassingen in onze leefstijl. Alle stappen in dit boek helpen je op weg naar de fitste versie van jezelf en kunnen je helpen om de klachten waar veel vrouwen bij het ouder worden mee te maken krijgen, te voorkomen of verhelpen.

IT'S IN THE CHALLENGE WHERE THE MAGIC HAPPENS

Wanneer we ouder worden kan het lastiger worden om uit je comfortzone te stappen. Maar *'it's in the challenge where the magic happens!'*. Oftewel, door jezelf uit te dagen zul je resultaten boeken. Je wordt alleen sterker wanneer je jezelf blijft uitdagen, gebruikmakend van natuurlijke en gedoseerde stressprikkels. Stap je niet uit je comfortzone en beweeg je niet vooruit, dan is achteruitgang onvermijdelijk.

Als iets goed voor ons is denken we dat het altijd goed voor ons is. Gezonde voeding is goed en levert waardevolle energie; maar het is niet gezond om de gehele dag door te eten. Gezonde voeding heeft een tegengesteld effect wanneer het op de verkeerde momenten gegeten wordt. Training en beweging kan je sterker en fitter maken, tenzij er te weinig rust en herstel tegenover staat. Daarnaast leven we in een wereld waarin we bijna nooit blootgesteld worden aan natuurlijke uitdagingen. De temperatuur in onze huizen en kantoren is het gehele jaar hetzelfde en we leven continu in een omgeving waarin voeding in overvloed is. Bovendien is er geen duidelijk contrast tussen de eerste

helft en de tweede helft van de dag; een natuurlijk ritme ontbreekt; ons stress-systeem (het sympathische zenuwstelsel) wordt voortdurend overprikkeld en er is te weinig herstel.

Als je weer leert leven met contrasten, volgens je natuurlijke ritme, kom je terug bij je oorsprong. Die natuurlijke uitdagingen worden onder andere gevormd door een duidelijk onderscheid tussen tegenstellingen als kou en warmte, beweging en rust, dag en nacht, licht en donker. Dit alles bevordert je gezondheid.

Het is niet moeilijk om op die manier te leven; het is hoe we vroeger altijd leefden – onze ouders, grootouders en ga zo maar door – en dat betekent dat het diep in onze genen is verankerd. Alleen wanneer je niet weet hoe je dat doet neem je ongewild en onbewust de verkeerde beslissingen. Gewoontes waarvan we denken dat ze normaal zijn of dat ze gezond zijn (omdat we het nu eenmaal zo geleerd hebben of omdat iedereen het zo doet) werken juist tegengesteld en keren zich tegen ons lichaam. Dat kan frustrerend zijn: je denkt dat je gezond leeft en toch voel je je niet optimaal. Natuurlijk leven, daar reageren ons lijf en onze geest het beste op. Daarvoor hoeven we echt niet terug in de tijd; we kunnen dit makkelijk opnemen in onze hedendaagse maatschappij, met de kennis, techniek en ontwikkelingen van nu. We leven nu eenmaal in deze tijd, maar wel nog steeds met hetzelfde lichaam als onze verre voorouders. Wij zijn niet veranderd; onze omgeving is dat wel. Kortom, een Fit Fab lijf creëer je door natuurlijk te leven, in harmonie met onze natuur en genen, en met de kennis van nu.

Veel oude filosofieën en natuurgeneeswijzen doen dit al eeuwenlang; tegenwoordig worden veel principes daarvan wetenschappelijk onderbouwd, wat het voor veel mensen 'nieuwe kennis' maakt. Dit is het echter niet; we hebben het alleen opnieuw moeten ontdekken, vanwege de vele gezondheidsklachten waar zoveel mensen mee kampen.



'DE AARDE VERNIEUWDE ZICH NIET, DIE DRAAIDE GEWOON ROND. MAAR DÁT HIJ DRAAIDE, OM DE ZON NOG WEL, EN ZICH VOORTDUREND AAN OPWARMING EN AFKOELING BLOOTSTELDE... DAT WAS IN ZIJN MAJESTEITELIJKE GROOTHEID DAN TOCH TENMINSTE PRACHTIG, EN HOOPGEVEND (IK)? WAAROM ZOU ALLES WAT FYSIEK VERKLAARBAAR WAS METEEN ONTTOVERD MOETEN ZIJN?'

fragment uit *De Stem*, Jessica Durlacher

HOOFDSTUK 1

Mindset motivatie en doelen

STAP 1

STEL EEN MEETBAAR DOEL

Je eerste stap en uitdaging is het stellen van een of meerdere persoonlijke en meetbare doelen. Schrijf het op en deel je doel(en) met iemand uit je omgeving die je vertrouwt en het beste met je voor heeft. Lees voordat je daarmee begint eerst dit hoofdstuk door.



”

WATCH YOUR THOUGHTS,
THEY BECOME YOUR WORDS
WATCH YOUR WORDS,
THEY BECOME YOUR ACTIONS
WATCH YOUR ACTIONS,
THEY BECOME YOUR HABITS
WATCH YOUR HABITS;
THEY BECOME YOUR
CHARACTER
WATCH YOUR CHARACTER,
THEY BECOME YOUR DESTINY

LAO TZU, CHINEES FILOSOOF

GEZONDHEID,
EEN FIT LIJF EN
LEKKER IN JE VEL
ZITTEN, HET IS GEEN
EINDSTATION MAAR
EEN REIS.

MINDSET

Alles begint en eindigt met de juiste mindset. Dit onderwerp past dan ook net zo goed bij de eerste als bij de laatste stap. Werken aan de fitste versie van jezelf stopt niet na een paar weken of maanden. Gezondheid, een fit lijf en lekker in je vel zitten, het is geen eindstation maar een reis. Op een positieve manier werken aan jezelf en daar de vruchten van plukken is een van de leukste dingen die er is. Hopelijk ga je dat ook vinden en beleef je veel plezier aan de uitdagingen waar je mee aan de slag gaat.

Wanneer je hoort dat alles afhangt van een juiste mindset kan dat overweldigend overkomen. Veel cliënten zeggen bij de start van een traject tegen me dat het bij hen 'alles of niks' is. Ze vertellen dat ze zich altijd vol enthousiasme ergens op storten maar dat vervolgens de wilskracht ontbreekt om door te zetten. Of ze denken dat ze bepaalde doelen alleen kunnen halen door altijd ontzettend gedisciplineerd en gemotiveerd te zijn. Maar weet je wat het probleem is? Wilskracht, motivatie en discipline worden zwaar overschat.

DE MARSHMALLOWTEST

De Amerikaanse psycholoog Walter Mischel voerde in de jaren zestig een experiment uit. Tussen 1968 en 1974 kregen ruim 550 kinderen van de Bing-kleuterschool van de Stanford University de volgende keuze: iets lekkers meteen opeten of wachten en later een dubbele portie van dat lekkers krijgen. Dit gaat als volgt: een kleuter wordt achter een tafeltje gezet met daarop een marshmallow of iets anders lekkers. Een begeleider maakt aanstalten om weg te gaan en vertelt dat het kind twee dingen kan doen: de marshmallow opeten of wachten tot de begeleider terugkomt en dan als beloning er een extra krijgen. Wanneer je op YouTube 'marshmallow test' intikt zie je een herhaling van deze psychologische proef. Het is gemakkelijk om te zien hoe verschillend kinderen hierop reageren en wat ze allemaal uit de kast halen om de verleiding te weerstaan. De een bedekt zijn ogen; een ander gaat in de hoek staan om het maar niet te hoeven zien; een ander voelt en ruikt eraan om het vervolgens weer terug te leggen en weer een ander stopt het razendsnel in zijn mond nog voordat de begeleider is uitgesproken.

Mischel schreef een boek over deze proef en legt daarin uit dat hij wilde weten waarom het ene kind wel in staat is de onmiddellijke behoeftebevrediging uit te stellen en het

andere niet. Is zelfbeheersing aangeboren? Gebruikten de uitstellers trucjes om zichzelf af te leiden? Wat hij niet voorzien had was dat de uitslag van de test ook een voorspellend vermogen had op de toekomst van deze kinderen. Hij bleef de prestaties van de kinderen de daaropvolgende dertig jaren volgen. Daaruit bleek dat de kleuters die de marshmallows hadden laten liggen, later beter presteerden op school, minder problemen hadden in de puberteit en zowel sociaal als maatschappelijk vele malen succesvoller werden dan de kinderen met minder wilskracht. Ook hadden ze minder kans op overgewicht en verslavingen.

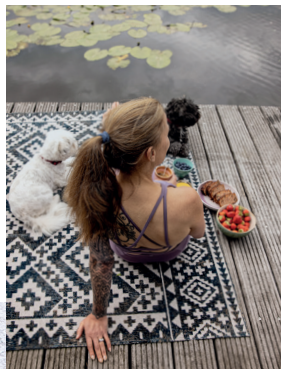
Wilskracht wordt gezien als de sleutel tot succes. En zoals je hierboven kunt lezen ligt een groot gedeelte daarvan al op jonge leeftijd vast.

Veel mensen verwijten het zichzelf als de voornemens die ze hebben mislukken. Ze zien het als een gebrek aan wil en discipline of gebruiken het bij voorbaat al als excuus. En als je naar de marshmallowtest kijkt zou je dat inderdaad als excuus kunnen gebruiken.

Maar ook al heeft de een van nature meer wilskracht dan een ander; bij niemand is deze onuitputtelijk. Gemiddeld hielden de kinderen het niet langer dan drie minuten vol. En maar drie van de tien kinderen hielden het de volle vijftien minuten vol. Wilskracht komt met mate... Het is dan ook belangrijk om de wilskracht die je hebt op de juiste manier en op het juiste moment te gebruiken.

WILSKRACHT IS NIET ALLEEN EEN KWESTIE VAN WILLEN

Wilskracht is net een elastiek. Je kunt het de hele dag rekken, rekken en nog verder oprekken. Maar wanneer het elastiek nooit de tijd krijgt om weer terug te veren en alleen maar verder wordt opgerekt, knapt het op een bepaald moment vanzelf. De makkelijkste weg kan dan de weg van de minste weerstand zijn door uiteindelijk je goede voornemens vaarwel te zeggen of er zelfs helemaal nooit aan te beginnen. Maar je hebt niet meer wil of discipline nodig dan een ander. Het gaat er alleen om dat je het toepast op de juiste momenten. De truc is om het goede te doen in plaats van alles goed te doen. *'Succes is about doing the right thing, not about doing everything right'*. Hoe je dat doet? Door ergens een gewoonte van te maken. Een gewoonte wordt vanzelf routine, waarmee het onderdeel wordt van je levensstijl. En wanneer dat zo is heb je nog maar weinig discipline nodig, zodat je je energie weer ergens anders voor kunt gebruiken. Daarom ga je de komende tijd elke keer per stap één nieuwe gewoonte aannemen. Zo kun je je energie en wilskracht gebruiken om die te integreren in je leven. Wanneer deze vast onderdeel van je routine is, kost het nog maar minimale energie en kun je je wilskracht voor een volgende gewoonte gaan gebruiken.



Word de **FITSTE VERSIE** van jezelf

NA JE 40^{ste} verandert je lichaam: de kilo's komen er makkelijker aan maar gaan er niet meer zo gemakkelijk af. Dit boek leert je in de volgende 10 stappen hoe je met de juiste aanpassingen in voeding, training en leefstijl de fitste versie van jezelf kunt worden:

1 doelen stellen
2 ontbijten
3 meten
4 beweging
5 voeding

6 timing
7 herstel
8 kracht
9 temperatuur
10 genieten!

• PRAKTISCHE TIPS • OEFENINGEN
• LEKKERE, MAKKELIJKE EN SNELLE RECEPTEN

Nanneke Schreurs is voedingsdeskundige, orthomoleculair therapeut en personal trainer. Zij publiceerde eerder *Fit vega(n) Food* en *Intermittent Fasting* en ontwikkelde recepten voor Faya Lourens en Vivian Reijs.



**KOS
MOS**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen