

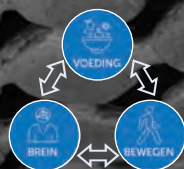
John van Heel

BEWEGEN

ALS MEDICIJN

HOE DOE JE DAT?

- Gezonder leven
- Minder ziek
- Meer weerstand
- Langer gezond
- Vitaler
- Lekker in je vel



John van Heel

BEWEGEN

ALS MEDICIJN

HOE DOE JE DAT?

Inclusief: De 21/7 Switch methode

**Gezonder leven
Minder ziek en een hogere weerstand
Langer gezond leven
Elke dag vitaler
Lekkerder in je vel**

Colofon

Bewegen als medicijn. Hoe doe je dat? is een uitgave van

Uitgeverij Elmar BV, Delft – 2019

© John van Heel – 2019

Vormgeving: Uitgeverij Elmar BV

ISBN 978 90389 2712 1

NUR 450

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	9
Inleiding	13
Voor wie is dit boek	20
Leeswijzer	24
DEEL 1	
HET BELANG VAN BEWEGEN	28
De geschiedenis van bewegen	28
Voorkomen is écht veel beter dan genezen	30
Zitten is onze grote ziekmaker	33
De kanteling: van zorggericht naar preventie- en gezondheidgericht	37
DEEL 2	
HET ACTIEF LEVEN‘RECEPT’	41
Het leefstijl‘recept’ ontrafeld	41
Het leefstijl/beweegadvies: De schijf van 3	42
Het 21/7 switchconcept	48
<i>Opdracht: 21/7 leefstijlswitch</i>	52
7 Essentiële inzichten van Bewegen als medicijn	55
DEEL 3	
HET WAT, WAAROM EN HOE VAN BEWEGEN	61
Overdag bewegen	61
<i>Opdracht: Gezond bewegen</i>	63
Bewegen in de avond, wat is jouw ritueel?	69
<i>Opdracht: Bewegen in de avond</i>	72

Zorg voor je spieren, is zorg voor je gezondheid	74
<i>De belangrijkste spierofening voor iedereen</i>	77
<i>Houd je spieren soepel</i>	80
<i>Balans en stabilisatie</i>	82
<i>Opdracht: Spieren trainen</i>	84
Vitaler en gezonder met 2 keer 20 minuten sporten	86
<i>Opdracht: Uithoudingsvermogen trainen</i>	89
Actiever blijven leven	91
Laat werken niet de grote ziekmaker zijn	95
<i>Bewegen als de pomp van een vijver</i>	99

DEEL 4

DE LEEFSTIJLSWITCH	102
De strategie	103
Nieuwe gezondheid gedragsveranderingsmodel	104
Leefstijlswitch en spelregels	106
<i>Kies je eigen aanpak</i>	107

DEEL 5

BEWEGEN ALS MEDICIJN. HOE DOE JE DAT	109
Hoe doe je dat ...als je wilt afvallen?	109
Hoe doe je dat ...als je reuma hebt?	113
Hoe doe je dat ...als je diabetes hebt?	116
Hoe doe je dat ...als je hart- en vaatziekte hebt (gehad)?	118
Hoe doe je dat ...met kanker?	120
Hoe doe je dat ...met astma/COPD?	122
Hoe doe je dat ...als je 50 plusser?	126
Hoe doe je dat ...als ouders?	128
Hoe doe je dat ...als professional?	132

DEEL 6

EEN NIEUWE VISIE OP GEZONDHEID	135
Positieve gezondheid	135

<i>De 6 dimensies van Positieve gezondheid</i>	137
De Leefstijl als medicijn-trilogie	138
Een gezondere toekomst	139
Word jij Bewegen als medicijn practitioner of preventiecoach?	151
Over de auteur	154
Haak in op de beweging, volg het programma online	156
<i>Geraadpleegde bronnen</i>	159



Voorwoord

MIJN DRIVE EN PASSIE...

Mijn naam is John van Heel, op het moment dat ik dit schrijf ben ik 56 jaar, 33 jaar getrouwd met Regina, 3 prachtige kinderen, Tim (23), Rick (20) en Sem (15). Ik ben geboren in een gezin van 5 kinderen. Sport en bewegen was niet iets wat ik vanuit thuis heb meegekregen. Ja, *Studio Sport*, maar het zelf doen, dat was er bij niemand van de familie bij. Het gevolg was dat er dan ook niemand van de 5 kinderen aan sport deed, ja handboogschieten, maar qua fysieke activiteit is dat natuurlijk beperkt.

Na mijn militaire diensttijd ben ik op de Langstraat in Weert op kamers gaan wonen en daar stond een loods leeg van 80 m². Een vriend van mij deed regelmatig aan fitness, dus al snel ontstond het idee om er iets van fitness in te beginnen. Dat was eigenlijk pas mijn kennismaking met sport en bewegen. Vanaf de eerste cursus fitness-trainer begon ik informatie te verslinden. In 1983 leerde ik op een trainerscursus over wat beweging precies doet in ons lijf. In die tijd deed dr. Kenneth H. Cooper onderzoek op het gebied van zuurstofrijk (aeroob) bewegen en de preventieve kracht daarvan op hart- en vaatziekten. Dat was de geboorte van aerobics. Ik werd gefascineerd door onze fysiologie en biologie en hoe die zich ontwikkelt door wat we met ons lijf doen en wat we erin stoppen. Sinds die tijd begeleid ik mensen met overgewicht, diabetes, sarcopenie (spierverval), hart- en vaatrevalidatie en gewoon mensen die gezonder willen leven, sterker willen worden en zichzelf beter willen voelen.

Ik raakte er geleidelijk van overtuigd dat we met veel minder ziekte

zouden kunnen leven dan we doen en de publicaties van ACSM (American College of Sports & Medicine) over de kracht van bewegen en het boek van Dan Buettner over de *Blue Zone-gebieden* versterkten deze overtuiging. In die Blue Zone-gebieden leven mensen aanzienlijk langer dan wij, maar opmerkelijker is, dat ze niet zoals wij, gemiddeld 19 jaar last van chronische aandoeningen hebben aan het eind van hun leven, maar slechts 3 jaar. Ik realiseerde me steeds maar weer, dat wij niet gezondheid bevorderend leven, maar dat het wel aan te leren is. Het bewijs daarvan maakte ik elke dag mee, bij de mensen die ik begeleidde.

Schrijnend vond ik het om te zien, bij het verschijnen van de nieuwe cijfers van de GGD, dat elke 4 jaar ziekten, overgewicht en diabetes weer toegenomen waren en we steeds ongezonder eten en minder bewegen. Hoe kan dat nou dat we dat niet goed oppakken. Mijn zoektocht leidde me naar een verdieping over gezonde voeding, daar ging weer een wereld open. Wat doen we onszelf aan met het eten van troep. Men noemt het wel levensmiddelenindustrie, maar daar klopt volgens mij niks meer van. Meer dan 70% van wat in de supermarkt verkocht wordt heeft niks met levensmiddelen te maken en alles met vulmiddel.

In de jaren '90 zocht ik verdere verdieping, omdat ik mee bleef maken dat veel mensen wel willen, ook wel kennis hadden over gezond bewegen en gezonder leven, maar het niet voor elkaar kregen om gewoontegedrag te veranderen. Ik deed tientallen opleidingen en cursussen waaronder Lifestyle & weight management, NLP, Cognitieve Gedragstherapie, mindfulness, meditatie van o.a. Antony Robbins en Deepak Chopra, ik onderzocht de meest belangrijke gedragsveranderingstheorieën en -modellen en kwam tot de ontdekking dat het veel mensen niet lukt, omdat ze vastzitten in persoonlijke verhalen, die ze ergens meekregen en zich toen eigen hebben gemaakt. Dat kon gaan over meer eten bij verdriet, maar ook

over simpele persoonlijke overtuigingen zoals niet zonder suiker kunnen, geen tijd hebben om te bewegen, enz. Dat resulteerde in eerste instantie voor een bewustwordingsslag bij mezelf. Ik heb na mijn diensttijd altijd tussen de 100 en 110 kilo gewogen, tot een jaar of 15 tot 20 geleden. Na toepassing van de informatie die ik beschrijf in dit boek, op mezelf, ging ik binnen 6 maanden van 24% vet naar 13% en van 99 kilo naar 89 kilo, waar ik nu nog steeds op zit.

Langzaam maar zeker ontwikkelde zich zo een totaal aanpak voor gezonder leven, gezond bewegen, goede voeding en mentale kracht. Deze aanpak blijkt keer op keer succesvol en er ontstond een drang om dit aan te reiken aan iedereen die gezonder wil leven of af wil vallen. Dat versterkte weer toen ik vernam dat het RIVM voorspelt dat overgewicht ook de komende 20 jaar zal blijven toenemen.

In 1998 startte ik met het schrijven van een Leefstijl als medicijn coachopleiding, die ik sindsdien elk jaar verzorg voor mensen die zelf anderen willen gaan coachen. Het drieluik dat ik al jaren in mijn coaching gebruikte, 1. Bewegen, 2. Voeding en 3. Mentale fitheid, vormde de rode draad.

Toen begin 2018, vanuit de overheid, de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) als wetenschappelijk gevalideerde aanpak voor de begeleiding en coaching van overgewicht gepresenteerd werd, vergoed vanuit de basisverzekering omdat het een bewezen effectieve aanpak bleek, hakte ik de knoop door. Binnen de GLI bleek het drieluik, die ik al meer dan 25 jaar toepas, nu wetenschappelijk gezien, de beste en meest effectieve aanpak te zijn.

De grote uitdaging van de GLI is, dat die alleen voor mensen met obesitas beschikbaar is. Mijn mening is, dat iedereen de beschikking zou moeten hebben over deze kennis, want als je een beetje overgewicht hebt, dan kunnen de inzichten op de 3 vlakken bewegen, voe-

ding en mentaal, ervoor zorgen dat je niet ‘doorgroeit’ tot obesitaspatiënt. Niet alleen consumenten zouden deze kennis beschikbaar moeten hebben, maar ook professionals. Zij begeleiden, adviseren, coachen en behandelen immers de consumenten en kunnen een belangrijke inspirator zijn. Die overtuiging bracht me tot het besluit een trilogie te gaan schrijven, waarvan dit boek het eerste deel is. Met dank aan Ton van Poelgeest van Uitgeverij Elmar, die gelooft in deze visie en de boeken wil uitgeven.

Zoals je zult lezen is dit boek geschreven vanuit 35 jaar ervaring, het onderzoeken van de wetenschappelijke kaders, de nieuwe gecombineerde leefstijlinterventiewetenschap, de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad, de WHO Global Guidelines of Physical Activity for Health en bovenal een persoonlijke interpretatie van al deze informatie. Ik pretendeer dus niet een puur wetenschappelijk onderbouwd boek uit te brengen, want de vertaalslag die gemaakt wordt vanuit de beschikbare research, daar kan ik het niet altijd mee eens zijn, als ik de overtuiging heb dat een andere vertaalslag de gezondheid van de mens beter dient.

Mijn drive en passie is een steentje bij te kunnen dragen aan een gezondere toekomst voor onszelf, maar zeker ook voor de generaties na ons.

JOHN VAN HEEL

Inleiding

WAAROM IS DIT BOEK ZO BELANGRIJK?

Dit is misschien wel het belangrijkste boek dat je leest in je leven. Ik weet, dat is nogal een uitspraak, maar ik neem je even mee naar die overtuiging. Stel je voor dat ik je vraag, per 6 uur wakkere tijd 15 minuten te besteden aan een activiteit, dat is dus ongeveer 4% van je tijd. Stel je voor dat je, door in die tijd het advies in dit boek te volgen, je van de volgende voordelen geniet:

- Minder kans op vroegtijdig overlijden bij patiënten met hart- en vaatziekten en diabetes.
- Minder kans op hart- en vaatziekten, diabetes, dementie, depressie en botontkalking.
- Positief effect op bloeddruk en LDL-cholesterol voor hart- en vaatziekten, gewicht en cognitieve achteruitgang voor dementie en depressieve symptomen en fracturen.
- Minder kans op kanker, COPD en artrose.
- Afname van het lichaamsgewicht bij overgewicht en obesitas.
- Verbetering van de insulinegevoeligheid.
- Afname van de vetmassa en buikomvang.
- Minder risico op een hartaanval en hartfalen.
- Minder risico op een beroerte.
- Minder risico op fracturen.
- Verlaging van de bloeddruk.
- Meer loopsnelheid en spierkracht.
- Meer vetvrije massa en verhoging van het metabolisme.
- Betere botkwaliteit.

Al deze voordelen bereik je al met een paar minuten per dagdeel! Maar dat is nog niet alles. Je wordt er ook fitter van, gaat beter slapen, wordt sterker, energiever, zit lekkerder in je vel, kunt meer aan, hebt minder snel blessures, je immuunsysteem wordt sterker, kortom, je wordt gewoonweg een vitaler mens.

Ik realiseer me dat het lastig te geloven is, dat we zoveel leed kunnen beperken door slechts een paar minuten per dagdeel iets anders te doen. Dat maakt het ook zo bizar dat we dit nog niet allemaal doen, en toch gemakkelijker naar bijvoorbeeld medicatie grijpen. Ik zie echter dat het vaak ligt aan gebrek aan adequaat inzicht. Veel mensen denken dat gezond leven gaat om urenlang sporten en spiertraining doen, maar het gaat veel meer om actiever leven, minder langdurig zitten, mentaal sterker worden, je eigen valkuilen ontdekken, maar ook meer inzicht krijgen in de kracht van je brein. Maar stel je eens voor...

Mijn droom, mijn vooruitblik naar 2040

We kijken even vooruit naar het jaar 2040. Stel je voor, meerdere malen per dag bewegen is ingeburgerd bij mensen, bedrijven, zorg- en welzijnsinstellingen en onderwijs. Jongeren bewegen veel buiten met familie en vrienden, binnen het onderwijs wordt elk dagdeel een gezamenlijk beweegmoment ingepast, binnen bedrijven is het een ritueel om elke ochtend en middag even samen te bewegen en de zorg- en welzijnsector stimuleert en ondersteunt elk dagdeel preventief bewegen. Nederland is een actiever land geworden en koploper in Europa op het gebied van dagelijks actief zijn en het voorkomen van langdurig zitten. Het resultaat is dat de trend van toenevend overgewicht, wat al vanaf de jaren 60 gaande is, van 15% in 1960 naar 52% in 2018 is omgebogen naar een daling. Ook diabetes neemt jaarlijks af in 2040 en met deze twee aandoeningen nemen ook andere ziekten zoals hart- en vaatziekten, beroerte, burn-out, dementie, depressie, botbreuken, enz. structureel af.

Wij leven in 2040 in een gezondere omgeving, die ons uitdaagt om gezond te eten en lekker veel te bewegen, sporten en trainen. Daarmee blijven we de risico's op het ontstaan van chronische aandoeningen zoals stress en burn-out vanuit eigen regie afremmen. De gezonde keuze is de meest gemakkelijke keuze geworden.

Jongeren hebben in 2040 niet meer het perspectief dat bijvoorbeeld overgewicht doorgroeit van 62% (dat voorspelt het RIVM in 2017) voor het jaar 2040, en naar 85% in 2060. De trendbreuk in de gezondere richting zet zich ook vanaf 2040 door, waardoor de jongere generatie niet opgezadeld wordt met onomkeerbare gezondheidsproblemen. Een vitalere omgeving dus, met vitalere mensen, een vitalere jeugd en een vitaler toekomstperspectief.

Hoe is dat zo gekomen, wat is er gebeurd tussen 2019 en 2040?

De trend tot 2019 is helaas nog steeds een jaarlijkse groei van chronische aandoeningen, diabetes en overgewicht. In 2019 is echter het inzicht compleet over het 'leefstijl als medicijn' recept. Niet alleen op het gebied van bewegen, maar ook over voeding, mentale gezondheid en zelfs breder naar positieve gezondheid, daarover verderop meer. De uitdaging was, dat zoiets waardevols als de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad, die in 2017 gepubliceerd is, niet bekend was onder de mensen. Men was zich dus ook niet bewust van de waarde en de effecten van het toepassen van de elementen die opgenomen zijn in de nieuwe beweegrichtlijn (dit tekort aan gezondheidskennis en gezondheidsvaardigheden wordt health literacy genoemd en door de WHO als een van de primaire determinanten van ongezond leven gezien).

Bewustwording is nummer 1

Onderzoek en gedragsveranderingsmodellen en theorieën laten keer op keer zien dat bewustwording een eerste en misschien wel de meest belangrijke stap is voor ons mensen, om de juiste keuzes te

kunnen maken. Als we geen kennis hebben van de verschillende soorten beweegvormen, dan kunnen we ook geen persoonlijke afwijking maken of we het belangrijk vinden om ze toe te passen. Dat is een van de redenen om dit boek te schrijven. Na het lezen van dit boek ben je geheel op de hoogte van de nieuwe beweegerichtlijn, hoe je die toe kunt passen, wat de nadelen zijn van niet toepassen en de voordelen van wel toepassen.

Kennis is persoonlijke kracht!

Wat ik je in dit boek aan ga reiken, is de essentiële kennis die wij mensen nodig hebben om dit supermedicijn toe te kunnen blijven passen. Als we het doen omdat iemand het adviseert, dan is het risico groot dat we snel weer afhaken. Als we kennis vergaren en op basis daarvan een persoonlijk besluit nemen, dan is de kans op verankering in onze leefstijl groot, waardoor we er ook een leven lang de vruchten van plukken.

Dit is zeker geen advies ter vervanging van medicatie, al blijkt vaak dat mensen die dit supermedicijn toepassen, al snel minder medicatie hoeven te nemen. We kunnen niet zonder de medische zorg, echter, op het gebied van preventie is nog veel, héél veel, te winnen.

Bewegen is medicijn

Het supermedicijn waar we het hier over hebben is natuurlijk bewegen. In november 2017 publiceerde de Gezondheidsraad de nieuwe beweegerichtlijnen en daarin wordt melding gemaakt van de genoemde resultaten, als we dat beweegadvies toepassen. Kort samengevat zorgt een paar minuten bewegen per dagdeel voor minder ziekte, hogere levenskwaliteit, langer gezonder leven en minder medische ingrepen. Het grote probleem is, dat wij mensen de kennis niet hebben over de verschillende vormen van bewegen, wat de nadelen zijn van niet toepassen en wat de verschillende effecten zijn van het wel toepassen. Hierdoor passen we het dus ook niet collectief toe.

Onderzoek van het Nationaal Beweeg Onderzoek in 2006 wees uit dat maar liefst 87% van de Nederlandse bevolking de nieuwe beweegrichtlijnen niet toepast. Niet vreemd dat er op het gebied van overgewicht, diabetes en inactiviteit een epidemie gaande is.

Ik heb mezelf als doel gesteld Nederland kennis te laten maken met dit natuurlijke supermedicijn. Mensen die de kennis bezitten, maken over het algemeen ook gezondere keuzes. Het begint met bewustwording. Ik heb ook wel ervaren dat veel mensen ook nog een steuntje in de rug nodig hebben, maar de meeste mensen maken toch echt gezondere keuzes als ze kennis hebben over de waarde en het belang van de verschillende vormen van bewegen.

Geen quickfix

Even voor de duidelijkheid, dit boek is niet gebaseerd op een kortetermijn quickfix, daar hebben we er al miljoenen van. De informatie die je leest in dit boek is afkomstig van wetenschappelijk gevalideerd meta-onderzoek (al het onderzoek samengevat), gepubliceerd door onder andere de Gezondheidsraad, ACSM (American College of Sports & Medicine) en de WHO (World Health Organisation). Ook de lijst van voordelen bij de start van dit hoofdstuk zijn bewezen feiten door veelvuldig onderzoek van grote groepen mensen, inclusief controlegroepen. Elke toevoeging van één van de in dit boek geadviseerde activiteiten, levert gezondheidswinst op.

Voor onszelf en voor opgroeiende generaties!

Veel mensen in de westerse maatschappij leven ongezond en vormen zo, bewust of onbewust, een negatief rolmodel voor de opgroeiende generaties. Obesitas en diabetes nemen epidemische vormen aan. Diabetes en overgewicht onder de jeugd groeien ook schrikbarend. De bijdrage van overgewicht aan de ziektelast is bijna 10%. Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor chronische ziekten zoals diabetes en hart- en vaatandoeningen (Zorg voor Gezondheid,

RIVM). Overgewicht is wereldwijd een explosief groeiend probleem. Ook in Europa stijgt het aantal mensen (volwassenen en kinderen) dat te zwaar is snel. In 1980 had 1 op de 15 kinderen van 4 tot 14 jaar overgewicht, in 1997 was dit al 1 op de 8 à 9 kinderen. In de zes jaar daarna is dit verder toegenomen tot 1 op de 5 kinderen. In Nederland hebben meer dan 740.000 mensen diabetes (2007), elk jaar komen er ruim 70.000 bij. Het RIVM voorspelt dat het aantal mensen met diabetes tussen 2005 en 2025 met een derde toeneemt (32,5 procent).

De gezondheidszorg is erg gericht op symptoombestrijding en te weinig op preventie. De moderne curatieve zorg is primair opgebouwd uit symptoombestrijdende maatregelen, waardoor de zorgvraag onacceptabel blijft groeien. In 2000 werd in Nederland ongeveer 50 miljard euro uitgegeven aan zorgkosten, in 2005 was dat 68,5 miljard euro, hetgeen overeenkomt met ongeveer 13,5% van het bruto binnenlands product. In 2018 overschreden we de 94 miljard euro! Het RIVM (het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) voorspelt zelfs een stijging naar meer dan 170 miljard euro in 2040!

Medicalisatie en medische ingrepen worden in de meeste gevallen van chronische aandoeningen als oplossing geboden waardoor veel mensen een leven lang medicijnen blijven gebruiken. De gemiddelde Nederlander consumeert 5100 euro per jaar aan medische zorg en de voorspelling is dat dit stijgt naar 9600 euro per persoon gemiddeld per jaar in 2040 (RIVM). Effectieve primaire preventie lijkt de enige oplossing.

Philip Roux van de Europese Commissie sprak op het EHFA-symposium in april 2014 in Keulen over een inactiviteitspandemie die de gehele economie raakt en nog veel meer zal raken in de toekomst. ‘De eerste generatie is geboren die een lagere levensverwachting heeft dan de voorgaande,’ aldus Roux.

Inspireren naar een nationaal 21/7 switchritueel!

De doelstelling van dit boek is om je te inspireren naar een 21/7 leefstijlswitch (21 bewegementen per week, elk dagdeel 1), verderop in dit boek toegelicht. Als je dit boek gelezen hebt, dan beschik je over alle noodzakelijke kennis om op het gebied van bewegen gezonde keuzes te maken voor een duurzaam gezonder lichaam.

Als 15 minuten bewegen per dagdeel al een dergelijk effect teweegbrengt, moeten we dan niet allemaal, in welke positie je dan ook actief bent, ervoor zorgen dat het toepassen van die 15 minuten bewegen per dagdeel een nieuw ritueel gaat worden?

Wie is er binnen bedrijven verantwoordelijk voor het 21/7 ritueel, wie binnen de onderwijsinstelling, binnen de sportclub, binnen overheidsinstellingen en wie binnen elke zorg- en welzijnsinstelling? Daar later meer over.

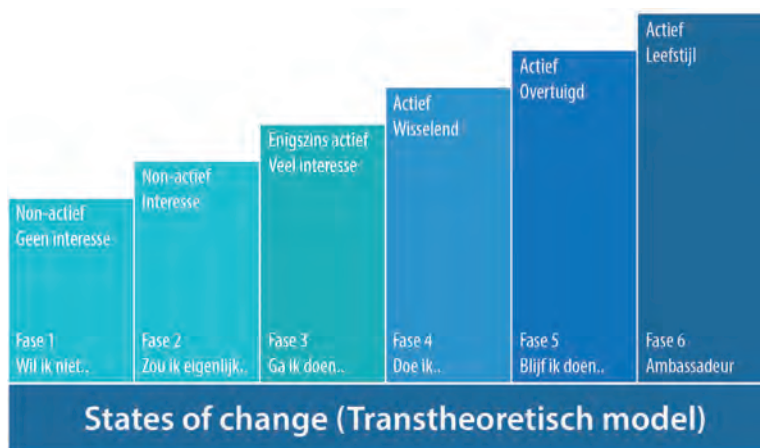
Laat ons maar eerst starten met het opdoen van de cruciale kennis om voor onszelf in ieder geval de juiste gezonde(re) keuzes te kunnen maken.

Wat dit boek zeker niet is!

In geen enkel geval zijn dit boek en de adviezen in dit boek bedoeld als vervanging van welke curatieve zorg of medicatie dan ook. De primaire insteek van dit boek is om er werk van te maken, als individu, als organisatie en als maatschappij, om dermate gezond te leven dat leefstijl de preventieve maatregel is waardoor we minder curatieve zorg nodig hebben. Verminder dus niet zomaar medicatie zonder je dokter te raadplegen. Heb je een beperking of aandoening, start dan niet zomaar een nieuwe activiteit zonder met de dokter of specialist te overleggen of er bepaalde zaken zijn om rekening mee te houden.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor mensen die gezonder willen leven en dat wel op een natuurlijke, eerlijke en duurzame manier willen doen. Niet gekleurd door de voedingsmiddelenindustrie, door commerciële boodschappen of gezondheids- en/of afslankgoeroes. Dit boek is voor mensen die waarde hechten aan een hoge kwaliteit van leven, minder chronische aandoeningen willen krijgen en meer jaren willen leven zonder chronische aandoeningen. Gezonder leven zorgt er in de Blue Zone-gebieden (5 gebieden in de wereld waar mensen van nature en qua cultuur gezonder leven) voor dat mensen significant langer minder aandoeningen hebben aan het eind van hun leven. Dat kan hier ook! Dit boek is voor mensen die op zoek zijn naar eerlijke informatie over gezond leven en die ook gemakkelijk toe te passen is. Hoe die toe te passen ligt er aan, in welke fase jij zelf zit binnen de Stages of Change.



Zit je nog in de 1e fase, de ontkenningfase, ‘dat zal allemaal wel niet zo belangrijk zijn?’ dan is dit een cruciaal boek voor je, wat je zeker naar de 2e fase verplaatst, de bewuste en interessefase. De kans dat je dit boek leest is echter vrij klein, gezien dat je nog niet veel interesse zult hebben in gezonder leven. Zit je al even in die 2e fase, de fase van ‘ik zou eigenlijk eens wat moeten gaan doen’, dan reikt dit boek je de inzichten en tools aan om naar de ‘ik ga aan de slag’ fase te verhuizen. Blijf daar echter niet te lang in hangen, want in de ‘ik doe’ fase is meteen resultaat te behalen. Lees je dit boek helemaal uit, dan kan het goed zijn dat je snel van de ‘ik blijf het doen’ fase verhuist naar de ‘dit moet echt iedereen doen’ fase. Dan is levenslang effect gegarandeerd.

DOE DE TEST: IN WELKE BAM FASE ZIT JIJ?

BAM fasen	Gedachten/overtuiging	Hoe doe je dat?
Fase 1	Zo belangrijk is het nu ook weer niet.	Lees dit boek gerust 2 keer.
Fase 2	Ik zou eigenlijk wat meer mogen gaan bewegen, sporten en/of spiertraining gaan doen.	Bestudeer met name de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn en kies een activiteit die je leuk vindt om te doen.
Fase 3	Ik ga meer bewegen en/of sporten, en/of spiertraining doen.	Nu meteen doorpakken en aan de slag, maar let op, neem niet te veel hooi op je vork.

BAM fasen	Gedachten/overtuiging	Hoe doe je dat?
Fase 4	Ik ben begonnen met meer sporten, bewegen en/of spiertraining.	Top, gefeliciteerd, jij maakt er tenminste werk van en neemt die verantwoordelijkheid voor je lijf. Loop niet te hard van stapel, maar sla in de eerste maanden niet over.
Fase 5	Ik blijf zeker meer bewegen, sporten en wekelijks spiertraining doen.	Jij hebt het door, bewegen, sport en spiertraining zijn geen hobby, maar een leefstijl voor gezondheidsbewuste mensen, zoals jij dus. Je lijf zal je dankbaar zijn, een leven lang.
Fase 6	Ik blijf zeker meer bewegen, sporten en wekelijks spiertraining doen en vind ook dat we dat allemaal moeten doen.	Excellent, jij bent een voorbeeld voor anderen, wellicht ook een inspiratie, als je het meer uit gaat dragen. Informeer gerust eens naar het bewustwordingspakket.

Dit boek is ook voor iedereen die met kinderen bezig is en volwassenen begeleidt, adviseert, coacht, behandelt, leert, dus alle zorg- en welzijnsmedewerkers, buurtsportcoaches, leefstijlcoaches, leerkrachten, HR-medewerkers, psychologen, psychiaters, bedrijfsartsen, huisartsen, praktijkondersteuners, sporttrainers, personal trainers, fysiotherapeuten, gewichtsconsulenten, diëtisten en alle andere professionals die invloed uit kunnen oefenen en advies kunnen geven aan jongeren,



volwassenen en ouderen. Dit boek maakt een vertaalslag van de internationale en nationale beweegerichtlijnen naar de alledaagse praktijk. (ben je professional, vraag dan het PRO-pakket aan van Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? Via www.hoedoejedat.nu).