



CHECKLIST



**Praktische to-the-point
Voeding & Levensstijl
adviezen**



Maximale Gezondheid Checklist

Print deze pagina elke zondagavond uit en plaats hem op een zichtbare plek in je huis of op je werk. Zodra je een advies hebt opgevolgd zet je een vinkje of kruisje in het vakje van de betreffende dag.

		ma	di	wo	do	vr	za	zo
	Ochtend							
1	Drink direct na het opstaan 200 ml tot 1 liter water. Zet tevens je benodigde dagelijkse hoeveelheid water klaar, zodat je precies ziet hoeveel water je vandaag nog moet drinken.							
2	Eet iets op je nuchtere maag dat een positief effect heeft op je gezondheid							
3	Eet bij je ontbijt: 1. 10 tot 30 gram eiwitten 2. iets 'levends' (b.v. verse groenten)							
4	Neem 1 of meerdere malen per dag een theelepeltje kokosolie							
5	Beweeg 5 tot 15 minuten							
	Middag							
6	Ontspan 5 tot 10 minuten							
7	Eet een gezonde lunch met uitsluitend ingrediënten die binnen dit programma passen							
8	Sta of beweeg ten minste 1 minuut en doe dit minimaal 5 keer per dag							
9	Eet minimaal 2 gezonde tussendoortjes							
10	Drink meer water (dagelijks minimaal je lichaamsgewicht x 0,44/10 liter water)							
	Avond							
11	Pas één van de volgende ademhalingstechnieken minimaal 1 keer per dag toe: 1. Bewust ademen: leg je hand op je buik en blaas uit door je navel naar je rug te trekken (10 keer herhalen) 2. Ademhaling vasthouden: adem in, houd je adem 4 keer zo lang vast en blaas 2 keer zo lang uit (5 tot 10 keer herhalen)							
12	Train 15 tot 20 minuten intensief of beweeg nogmaals 15 minuten							

Waarvoor dient deze Maximale Gezondheid Checklist?

De Maximale Gezondheid Checklist bestaat uit in totaal 12 video's, verdeeld over drie dagdelen (ochtend, middag, avond). Het doel van deze checklist is om korte, praktische adviezen te geven die een groot effect hebben als je ze dagelijks toepast. Ik adviseer je om de video's die bij deze checklist horen dagelijks te bekijken, want als je deze adviezen elke dag opvolgt zullen ze op zowel de korte termijn (ja, zelfs dezelfde dag nog!) als langere termijn geweldige resultaten opleveren.

Introductievideo

Dit Maximale Gezondheid programma zit bomvol met tools om een geweldige gezondheid te gaan ontwikkelen. Denk bijvoorbeeld aan de "piramide van duurzame motivatie", het "wiel van momenten" en de "vier eigenschappen van succes", die de basis van jouw mindset vormen en daarmee het fundament van jouw succes. Daarnaast hebben we letterlijk honderden handvaten om je gezondheid te verbeteren, zoals:

- Weekprogramma's, waarin we jou steeds weer nieuwe dingen gaan leren om in jouw levensstijl te gaan integreren. Het zijn allemaal keuzemogelijkheden voor jou, waar jij iets mee kunt gaan doen om je gezondheidsniveau naar het volgende niveau te brengen.
- Persoonlijke coaching die je krijgt van je coach
- Live webinars met mij en de coaches, waarbij wij je informatie geven en jij ook ons vragen kunt stellen over waar je vast zit of waar je mee geholpen wilt worden.
- Maandelijks programma's die je krijgt thuisgestuurd, met je weekprogramma's en trainingsschema's.
- Je bioprofielanalyse, de analyse die we bij jou doen en kijken naar wat de problemen in jouw lijf zijn.

Ik hoop heel erg dat je deze tools en handvaten niet allemaal en tegelijkertijd wil gaan toepassen, maar dat je ervoor kiest om stap voor stap vooruit te gaan en zes maanden de tijd neemt om een niveau van 'meesterschap' te ontwikkelen, en echt een meester of leider wordt van jouw eigen gezondheid. Dat is waar dit programma heel erg over gaat.

In dit deel van het programma heb ik iets heel erg praktisch voor je, iets wat je dagelijks kunt gebruiken: jouw dagelijkse Maximale Gezondheid Checklist. Jouw checklist is letterlijk een lijst van dingen die jij dagelijks kunt doen, dingen die je dagelijks kunt gaan afvinken als je ze hebt gedaan, en die je allemaal vooruit helpen. Ik beloof je, dat als je de aankomende zes maanden alleen al gaat doen wat er op je checklist staat (alléén dat!), je gezondheid een totaal nieuw niveau bereikt. Sterker nog, ik beloof je dat als je dit één dag doet, je jezelf die dag al beter zult voelen. En als je dit een maand lang doet, je totaal nieuwe resultaten behaalt en al vooruitgang hebt geboekt. En dat als je het drie maanden hebt gedaan, je hele duidelijke zichtbare, voelbare resultaten zult zien, als je alleen de Maximale Gezondheid Checklist gaat doen. Mijn hoop is natuurlijk dat je de rest van het programma ook gaat volgen, dat je er dingen van gaat toepassen en al die maanden de tijd neemt

om je leven totaal te gaan veranderen, want dat kun jij absoluut als je dit programma de komende maanden blijft volgen.

Hoe dan ook, deze video gaat over de checklist, een A4-lijst met adviezen om dagelijks op te volgen. Bij ieder advies heb ik een korte video gemaakt, waarin ik uitleg wat ik hiermee bedoel, waarom het zo belangrijk is en hoe je dit praktisch kunt gaan doen.

Verwacht alsjeblieft niet dat je vanaf begin af aan en zelfs ook later al deze adviezen iedere dag zult opvolgen. Je zult waarschijnlijk nooit een dag hebben waarop je ze allemaal afvinkt, dat hoeft ook niet en dat is absoluut niet nodig, want dat is niet waar het om draait. Waar het om gaat is je te laten zien wat je zou kunnen doen, om je handvaten te geven, om je de juiste keuzemogelijkheden te geven, waarbij ieder klein dingetje van jouw checklist je een stapje vooruit helpt, een mogelijkheid is om een oud patroon te doorbreken en nieuwe gewoontes te gaan ontwikkelen. Zie deze checklist dus als keuzemogelijkheden, waarbij ieder advies dat je kunt doen je verrijkt, je verder helpt je gezondheid te verbeteren, je helpt richting Maximale Gezondheid om zo jouw doelstellingen te bereiken.

In deze video's wordt uitgelegd hoe je elk onderdeel van deze checklist praktisch kunt uitvoeren. Ik hoop dat je er een gewoonte van maakt om deze checklist zichtbaar neer te leggen of op te hangen in jouw huis of op je werk, dat je gaat bijhouden welke je ervan doet, dat je er ook een klein beetje een sport van maakt en op die manier meer en meer gezonde gewoontes gaat ontwikkelen. Succes met dit onderdeel van dit programma!

Ochtend

Maximale Gezondheid Check 1: Water

Drink dagelijks aan het begin van de dag 200 ml tot zelfs 1 liter water. Je wilt zodra je wakker bent direct na het opstaan beginnen met je lijf te hydrateren door water te drinken. En gedurende de dag wil je in totaal je lichaamsgewicht x 0,44/10 liter water drinken. Dat betekent dat als je 100 kilo weegt, je $100 \times 0,44 = 44$ gedeeld door 10 = 4,4 liter water dient te drinken. Wanneer je 75 kilo weegt is dat 3,3 liter water per dag, en als je 50 kilo weegt is dat 2,2 liter water per dag. Voorgenoemde berekeningen geven aan waar jij ongeveer moet zitten. Dit is je dagelijkse benodigde hoeveelheid water en geeft je de gelegenheid om je lichaam schoon te spoelen.

De belangrijkste reden waarom ziekten in ons lichaam ontstaan is dat we te weinig water drinken. Hoofdpijn aan het einde van de dag komt omdat we gedehydrateerd zijn, en geen zin hebben om water te drinken is ook een teken dat we gedehydrateerd zijn. De paradox is: hoe minder je drinkt, hoe minder dorst je hebt. Dit is als het ware een beschermingsmechanisme van ons lichaam, en zorgt ervoor dat je niet steeds opnieuw signalen krijgt om meer water te drinken. Nodig jezelf uit (en neem het besluit) om meer water te gaan drinken, en begin de dag met 200 ml water. Je mag direct nadat je bent opgestaan tot 1 liter water drinken, maar je mag ook alles wat er tussenin zit

kiezen, drink de hoeveelheid water die voor jou werkt. Maak er tevens een gewoonte van om gedurende de dag meer te drinken, daarom staat “drink meer water” vaker dan één keer op jouw checklist. Reken op basis van eerdergenoemde formule voor jezelf uit hoeveel water jij dagelijks zal mogen drinken en zet deze hoeveelheid water eventueel aan het begin van de dag klaar, zodat je precies kunt zien hoeveel je zal moeten drinken om aan je dagelijkse waterbehoefte te voldoen.

Maximale Gezondheid Check 2: Je ‘lege maag’ supplement/superfood

Eén keer per dag heb je een nuchtere maag, en er zijn heel veel verschillende dingen die je op dat moment kunt nemen die een positief effect hebben op jouw gezondheid. Als tweede in jouw checklist kies je iets wat jij graag eet op een nuchtere maag. Dit kunnen allerlei verschillende dingen zijn, van kokosolie of gember tot cayennepeper of probiotica. Er zijn heel veel verschillende voedingsmiddelen, kruiden of superfoods die een positief effect hebben op jouw lichaam, op wat voor manier dan ook. Gedurende het programma zul je verschillende ‘lege maag’-tips krijgen, wat je als eerste ’s ochtends eet kan dus gedurende het programma verschillen. Tijdens de eerste maand kan je iets anders nemen op een lege maag dan tijdens de tweede maand, en zo kan je telkens iets anders blijven nemen, op basis van wat op dat moment jouw prioriteit heeft. In ieder geval neem je als tweede op jouw checklist altijd iets op je nuchtere maag, iets specifiek dat bij jou past, en dat neem jij dagelijks als eerste voordat je gaat ontbijten.

Maximale Gezondheid Check 3: Kies het juiste ontbijt

Gedurende de zes maanden van dit programma krijg je verschillende mogelijkheden aangereikt voor een gezond ontbijt, op basis van jouw bioprofiel of op basis van het thema van die maand of specifieke week. Er zijn daarbij twee dingen die ik je altijd bij ieder ontbijt zal aanraden:

1. Neem in ieder geval 10 tot 30 gram eiwitten (proteïnen) bij elk ontbijt.
2. Neem altijd iets ‘levends’, iets groens/plantaardigs dat rechtstreeks uit de natuur komt en nog vers is, en weer gaat groeien en leven als je het weer terug in de grond stopt.

Dit zijn twee belangrijke basisprincipes van een goed ontbijt. Wat betreft de eerste tip over de eiwitten, deze kun je halen uit vlees, vis en plantaardige eiwitten zoals bijvoorbeeld hennepzaden (er zijn heel veel verschillende bronnen van eiwitten, daarover zul je meer leren gedurende het programma). De eerste 30 gram eiwitten die je ’s ochtends op een dag neemt gaan rechtstreeks naar je immuunsysteem en zijn bedoeld voor de ondersteuning van jouw volledige immuunsysteem, zoals de opbouw van verschillende immuuncellen en dergelijke. Daarom is het belangrijk om ’s ochtends aan het begin van de dag al te zorgen voor eiwitten. Eiwitten verzadigen je bovendien ook, en zorgen tevens voor een goede stofwisseling. Daarnaast zorgen ze er ook voor dat je minder ongezonde dingen eet gedurende de dag omdat je minder trek en snaaimomenten hebt, het heeft dus verschillende voordelen. En of je nou vegetarisch of veganistisch bent of juist niet, er zijn altijd

verschillende bronnen van eiwitten die jij zou kunnen eten en die we gedurende dit programma aan je aanreiken.

De tweede tip om iets levends te eten heeft betrekking op het feit dat je je lichaam iets vers wilt geven, iets wat zijn eigen levenskracht nog heeft, bijvoorbeeld verse groenten, een avocado, een handje spinazie, of bijvoorbeeld bleekselderij, een komkommer of wat kiemen zoals alfalfa kiemen. Er zijn heel veel verschillende mogelijkheden, denk bijvoorbeeld ook aan een restje van een maaltijdsalade van de avond ervoor. Iets 'levends' bevat mineralen, vitamines, vaak vezels, verteringsenzymen en gezonde vetten. Deze voedingsstoffen dragen bij aan de levenskracht van je lijf, ze helpen vaak je lichaam te ontgiften, ze dragen bij tot het in stand houden van een goede zuurgraad van je bloed (de meeste groene groenten doen dat), daarom is het een belangrijke basis voor een goede start van de dag. Dus vink deze af in je checklist als je bij het ontbijt ca. 10 tot 30 gram eiwitten hebt gegeten (dit hoeft je niet te berekenen van mij), en als er iets groens oftewel iets 'levends' bij jouw ontbijt was.

Maximale Gezondheid Check 4: Neem kokosolie

De volgende tip in je checklist is: een klein theelepeltje kokosolie eten. Je kunt dit nemen op je nuchtere maag, wat een heel stimulerend effect heeft op je schildklier, maar sowieso is het goed om gedurende de dag enkele malen een klein theelepeltje kokosolie te eten. Leg wat koudgeperste kokosolie op je tong of roer het door een klein beetje lauwwarm water en drink het op. Dit heeft een geweldig positief gezondheidseffect, want kokosolie:

- Is heel erg antibacterieel
- Is goed voor je huid
- Ondersteunt je immuunsysteem
- Werkt tegen slechte bacteriën en gisten in je darmen, zoals bijvoorbeeld candida
- Bevat goede verzadigde vetten die nodig zijn voor het opbouwen van goed cholesterol en belangrijke verjonginghormonen, zoals bijvoorbeeld testosteron (worden aangemaakt vanuit cholesterol)
- Geeft een verzadigd gevoel waardoor je minder vaak gedurende de dag ongezonde dingen zult gaan eten
- Heeft op verschillende hormonen een positieve werking

Kokosolie heeft heel erg veel voordelen, daarom is het raadzaam dit meerdere malen gedurende de dag te nemen. Ik nodig je daarom uit om af en toe, dus 1 of meerdere malen per dag, een klein theelepeltje kokosolie te nemen (bijvoorbeeld simpelweg wanneer je in de keuken staat en het toch al gebruikt om mee te bakken), het op je tong te doen of door een glas lauwwarm water te roeren en het op die manier te consumeren.

Maximale Gezondheid Check 5: Beweeg 15 minuten

Jouw lijf kan niet zonder beweging: "If you don't use it, you lose it", oftewel als je je lichaam niet gebruikt dan verlies je het. Beweging is goed voor:

- Je gewrichten en (opbouw van) spieren

- Het behoud van gezonde hart- en bloedvaten: 30% van de sterfgevallen is het gevolg van hart- en vaatziekten. Goede vetten, suikers vermijden en vooral bewegen zijn het beste recept voor een heel gezond hart- en vaatstelsel
- Je immuunsysteem
- Het stimuleren van je vetverbranding
- Het inademen van extra zuurstof

Passiviteit, dus veel zitten, is een van de belangrijkste oorzaken van versnelde veroudering, zelfs als je gezond eet. En helemaal voor mensen die gewicht willen verliezen, die overtollig vet kwijt willen raken, is beweging een noodzakelijk onderdeel. Ga daarom gedurende de dag meerdere malen tussen de 5 en 15 minuten bewegen, kort na je ontbijt of in je lunchpauze. Ga even naar buiten om te wandelen, heb desnoods in huis een trampoline en spring daar even op, of doe wat push-ups, wat voor jou het meest praktisch is en waar jij het liefst voor kiest. Neem ook de gelegenheid om vaker te bewegen: neem de trap in plaats van de lift of de roltrap, en zie dit iedere keer als een middel om je gezondheid te verrijken. Elke keer dat je jouw hartslag verhoogt, je bloedsomloop versnelt en je lichaam activeert, zorg je voor de activatie van verjonginghormonen in je lichaam en zorg je voor een lichte activatie van je immuunsysteem, waardoor deze beter wordt (dat is ook de reden waarom mensen die vaker bewegen een betere weerstand hebben en minder vaak ziek zijn). Daarom is in deze checklist meerdere malen per dag een moment van beweging geïntegreerd. Ik raad je aan om deze tip ter harte te nemen en dit advies regelmatig toe te gaan passen. Wanneer je de fiets pakt of de trap neemt, wanneer je kiest voor korte momenten van beweging, bijvoorbeeld na je lunchpauze of na het avondeten, dan kan je deze onderdelen in je checklist afvinken.

Middag

Maximale Gezondheid Check 6: Ontspan 10 minuten (voordat je gaat lunchen)

Je volgende onderdeel van de checklist is: ontspan 5 tot 10 minuten, in ieder geval voor de lunch, en misschien wel voor elke maaltijd. Dit kan zijn:

- De tijd nemen om rustig je lunch of een andere maaltijd voor te bereiden: een perfect moment om eventjes tot rust te komen, het eten goed te voelen, iets lekkers voor jezelf te maken, te ademen en volledig daar je aandacht aan te geven.
- Even gaan wandelen
- Een paar ontspanningsoefeningen doen

Goed ademen en de tijd nemen helpt je om je stressniveaus te verlagen, want gedurende de dag zullen we regelmatig een verhoogde productie van het stresshormoon cortisol hebben. Door korte momenten te pakken waarbij je je aandacht volledig aan één ding richt, zorg je ervoor dat je meer tot rust komt en stresshormonen kunt afbreken. Bovendien kun je op die manier meer genieten van je maaltijd en je eten beter verteren, zodat je na de maaltijd een verzadigder gevoel en veel meer energie hebt. Door voor korte

ontspanningsmomenten te kiezen zul je ervaren dat je gedurende de dag juist veel meer energie hebt en dat je de tijd die je neemt voor ontspanningsmomenten meerdere malen terugverdient in productiviteit. Vink deze af als je in ieder geval één keer tijdens de dag 5 tot 10 minuten hebt genomen om tot rust te komen voor de maaltijd. De tijd die je neemt om de maaltijd voor te bereiden mag je daarin ook meetellen, als je dat met rust en aandacht doet.

Maximale Gezondheid Check 7: Lunch gezond (volgens deze tips)

Je volgende gewoonte om dagelijks af te vinken is een gezonde lunch. Waarschijnlijk weet je al dat mijn definitie van een gezonde lunch enigszins anders is dan die van de gemiddelde Nederlander. Een gezonde lunch is voor mij een vorm van een maaltijdsalade, en daar zijn duizend variaties op en duizend mogelijkheden in. Je kunt het zo dichtbij houden als voor jou praktisch en lekker is, want dat moet altijd het uitgangspunt blijven: wat werkt voor jou en wat draagt bij aan jouw doelstellingen. Dit programma gaat over jullie keuzemogelijkheden geven, zodat je dat voor jezelf kunt gaan invullen.

Ik zal je hier uitleggen hoe mijn favoriete maaltijdsalade is samengesteld:

- Neem als basis een of meerdere soorten sla: gewone sla, veldsla, rucola, bladspinazie, etc.
- Voeg hier stukjes bleekselderij, paprika en tomaat aan toe, en een verse rijpe zachte avocado, een handje noten en wat pitten (zonnebloempitten, pompoenpitten, hennepzaden)
- Roer vervolgens wat koudgeperste olijfolie uit een donkere fles en wat vers geperste citroensap door elkaar en gebruik deze als dressing.
- Daarna kun je nog toevoegen wat je wilt, bijvoorbeeld:
 - Gekookte quinoa, dat wat extra 'body' aan je salade geeft, je lijf in extra koolhydraten voorziet en heerlijk verzadigend is
 - Allerlei soorten vis of vlees (b.v. rosbief, biologische kipfilet, zalm, makreel), die veel eiwitten bevatten en net zoals de noten, olijfolie en avocado een verzadigend gevoel geven zodat je niet snel na de maaltijd weer trek krijgt.
 - Gekookte groenten, zoals pompoen, bietjes en broccoli

Er zijn dus wel duizenden mogelijkheden om een goede en gezonde maaltijdsalade te maken. Ik raad je aan om de salade 's avonds al te maken zodat je hem de volgende ochtend makkelijk mee kunt nemen naar je werk of waar je ook naartoe gaat. Je kunt dit onderdeel van je checklist afvinken als je goede ingrediënten hebt gebruikt in je lunch, waarvan jij weet en waarvan we jou hebben geleerd dat ze goed zijn, dus wanneer ze binnen de definities passen van dit programma. Als je brood, pizza of andere variaties die we je afraden erbij hebt gegeten, dan hoeft je jezelf niet te veroordelen. Blijf vooruit kijken, kijk wat je hiervan kunt leren en bedenk voor jezelf wat bijdraagt aan je doelen en wat je wilt op de lange termijn, maar dan kun je deze check helaas niet afvinken.

Maximale Gezondheid Check 8: Sta ieder uur minimaal 1 minuut (of langer) – blijf in beweging

Het volgende onderdeel van een goede en gezonde dag is heel erg simpel maar levensveranderend als je het consequent doet, en dat is: sta ieder uur minimaal één minuut lang. Dit lijkt zo simpel, maar het is o zo belangrijk. Bij studies onder atleten werd aan de hand van allerlei verschillende maatstaven gekeken naar de veroudering en de 'echte leeftijd' van hun lijf. Onderzoekers zagen dat als de atleten een paar uur per dag extreem actief waren geweest en voor de rest van de dag passief waren (liggen, zitten) toch dezelfde symptomen van veroudering hadden als mensen die niet sporten en de hele dag passief zijn. Ondanks hun gezonde levensstijl vertoonden de atleten dus dezelfde symptomen van veroudering. Daarom is het belangrijk dat je minimaal ieder uur de tijd neemt om weg te gaan van je bureau en even te bewegen, bijvoorbeeld door te gaan staan of even te wandelen. Op die manier kun je je hartslag eventjes verhogen, je bloedsomloop stimuleren en je rug uitstrekken, zodat je fysiek actief blijft gedurende de dag. Als jij vandaag minimaal 5 keer eventjes hebt bewogen tussen de momenten dat je aan je bureau zat, dan kun je deze afvinken.

Maximale Gezondheid Check 9: Kies uit deze gezonde tussendoortjes

Gezonde tussendoortjes, daar kun je absoluut niet zonder. Want hoe vaak heb je al niet gehad dat je niet genoeg had gegeten, later trek kreeg en je vervolgens bij de supermarkt of het tankstation niet kon inhouden en iets ongezonds nam, zoals ongezonde chocola, snoep of een saucijzenbroodje. Achteraf baalde je ervan dat je dat at. Door twee of drie keer per dag goede en gezonde tussendoortjes te eten voorkom je niet alleen dat je de slechte dingen eet, je zorgt er ook voor dat je jouw lichaam blijft voeden en je stofwisseling op peil houdt. Als jouw tussendoortjes de juiste ingrediënten bevatten kan je lichaam de goede antioxidanten, eiwitten en vetten eruit halen, allemaal voedingsstoffen die je lijf voeden, je weerstand helpen te verbeteren, je spieren helpen herstellen en je een verzadigd gevoel geven zodat je geen ongezonde dingen gaat eten. Tegelijkertijd zorgen deze tussendoortjes ervoor dat je verbranding hoog blijft, waardoor je gemakkelijker gewicht verliest. Gezonde tussendoortjes zijn een geweldig tool om je energiepeil hoog te houden en te voorkomen dat je de verkeerde dingen gaat eten.

Er zijn een hele hoop dingen die je wél kunt eten en die ook heel praktisch voor je zijn:

- Als in dit programma fruit nog niet aan je is afgeraden kan je fruit gebruiken.
- Daarnaast kun je een handje noten eten (niet meer dan 1 handje per dag!), of je kunt voor jezelf een trail mix maken met wat noten, zonnebloempitten, pompoenpitten, cranberries, rozijnen, goji bessen, incabessen en/of moerbeien erin.
- Je kunt ook een handje blauwe bessen nemen, of andere bessen die extreem rijk zijn aan antioxidanten, zoals granaatappelpitten.

- Of eet een rijpe avocado die al wat zacht is geworden en strooi daar een beetje zout overheen (ook lekker op een rijstwafel), een gekookt ei of wat biologisch vlees of vis (b.v. rosbief, makreel, haring).
- Je kunt ook een handje olijven eten of snacken met wat groenten, zoals komkommer, radijs of broccoli.
- Natuurlijk bieden ook superfoods een zee van mogelijkheden voor allerlei gezonde tussendoortjes. Je kunt goede chocolade eten gemaakt van rauwe cacao, zoals de superfood chocoladerepen van Lovechock en Ombar, en je kunt ook zelf chocolade maken van rauwe cacao.
- Een uitstekend tussendoortje dat we natuurlijk niet moeten vergeten is de groene smoothie.
- Bij je tussendoortje kun je een glas water of een kop thee drinken.

Kies uit al deze mogelijkheden wat voor jou werkt en maak er een gewoonte van om dagelijks gedurende de dag gezonde tussendoortjes te eten. Als je vandaag 2 keer een gezond tussendoortje hebt gegeten dan kan je deze afvinken.

Maximale Gezondheid Check 10: Drink meer water

Het volgend onderdeel op je checklist is niet nieuw, en dat is simpelweg: drink meer water. Onthoud de formule die ik in Maximale Gezondheid Check 1 al heb genoemd: drink dagelijks je lichaamsgewicht x 0,44/10 liter water. Alleen meer water drinken heeft het grootste positieve effect op je gezondheid, want de meeste mensen zijn chronisch gedehydrateerd. Als ik mijn cliënten vraag wat de beste tip is die ik hun ooit heb gegeven dan zeggen ze bijna allemaal: meer water drinken, want door meer water te drinken ben ik andere gezonde gewoontes meer gaan integreren en is mijn gezondheid heel erg verbeterd. Vink deze af als je gedurende de dag consequent bezig bent geweest om voldoende water te drinken.

Avond

Maximale Gezondheid Check 11: Ademhalingsoefening(en)

Deze gewoonte is extreem krachtig en biedt de mogelijkheid om oude patronen te doorbreken, meer rust te krijgen in je lijf, beter te ontspannen, beter in je kracht te staan, stress kwijt te raken en op die manier een veel betere balans in je gezondheid te krijgen. Deze gewoonte heet: ademen.

Iedereen ademt elke dag en op elk moment, maar slechts weinig mensen nemen gedurende de dag af en toe een moment om echt bewust goed adem te halen, om diep te ademen en hun ademhaling tot rust te brengen en zo stress af te bouwen. Dit is een van krachtigste manieren om stress kwijt te raken, om meer tot rust te komen en je hormonen in balans te brengen, om meer tijd te creëren voor andere dingen en meer energie te hebben. Het werkt als volgt:

1. Neem de tijd om bewust te ademen: ga zitten, doe je ogen dicht, leg je hand op je buik en blaas uit door je navel naar je rug te trekken. Span hierbij je buikspieren aan, zet kracht, trek je navel naar je rug en blaas

vanuit daar uit. Wacht vervolgens op het moment dat de inademing vanzelf komt, door je buikspieren weer te ontspannen. Je ziet dan dat je buik uitzet omdat je inademt. Hierna kun je deze cyclus herhalen, bij voorkeur minimaal 10 keer. Doe deze ademhalingsoefening op elk moment dat je eraan denkt gedurende de dag, want leiderschap en verandering ontstaat op het moment dat je eraan denkt en dan ook actie onderneemt. Denk je eraan om beter te gaan ademen maar onderneem je geen actie en stel je het uit, dan blijf je in je oude gewoontes en patronen, en dan blijf je ook hetzelfde resultaat houden. Als je geheel op je ademhaling focust is er geen stress, dit is dus het ultieme moment van rust en ontspanning, waarbij je jouw lijf de gelegenheid geeft om minder stresshormonen aan te maken, stresshormonen beter af te breken en direct tot rust te komen.

2. Neem de tijd om je ademhaling vast te houden en langer uit te blazen. Je ademt een aantal seconden in (b.v. 4 seconden) en houdt je adem 4 keer langer vast dan de tijd die je nodig had om in te ademen (dus in dit voorbeeld $4 \times 4 = 16$ seconden). Vervolgens blaas je 2 keer zo lang uit als dat je had ingeademd (in dit voorbeeld dus $2 \times 4 = 8$ seconden). De verhouding tussen inademen, vasthouden en uitblazen is dus 1:4:2. Als je deze oefening doet zul je eveneens ontdekken dat er niet tegelijkertijd stress kan zijn. Wat je ook zult ontdekken is dat er veel meer zuurstof naar je hersenen gaat, waardoor je veel meer energie krijgt en helderder kunt denken. Ook kan het zijn dat je als je deze oefening voor het eerst doet een beetje duizelig wordt, maar bedank jezelf dan daarvoor want dit betekent alleen maar dat er meer zuurstof naar je hersenen gaat. Bovendien zullen stresshormonen beter worden afgebroken en je hartslag gestimuleerd worden, wat de gezondheid van je hart ten goede komt. Deze oefening mag je dagelijks 5 tot 10 keer herhalen en is levensveranderend als je het consequent gaat doen.

Je mag deze check afvinken als je één van deze ademhalingstechnieken dagelijks toegepast, dus als je op één moment van de dag bewust bent gaan ademen.

Maximale Gezondheid Check 12: Training

Eerder in deze checklist hebben we het al gehad over bewegen, dus even naar buiten gaan, op een trampoline springen of een paar push-ups doen. Maar ik wil je aanraden, ik wil je uitnodigen en ik hoop dat je jezelf de tijd gunt en de prioriteit gunt om ook echt te gaan trainen, of dit nu licht intensieve training is, zoals yoga, dansen, snelwandelen, joggen, fietsen, crosstraining of zwemmen, of dat dit lichte of intensieve krachttraining is. Bewegen is na ademhaling één van de effectiefste manieren om van stress af te komen. Vergeet ook niet: "If you don't use it, you lose it", oftewel als je je lichaam niet gebruikt dan verlies je het. Ik noemde al bij Maximale Gezondheid Check 5 welke voordelen bewegen allemaal heeft, zoals de versterking van het immuunsysteem en de aanmaak van verjongingshormonen. Alhoewel ik cardiotraining (zoals b.v. hardlopen) eigenlijk afraadt omdat dit de productie van het stresshormoon cortisol stimuleert, heb ik liever dat je dat wél doet dan dat je helemaal niets doet, omdat het een geweldige manier is om tot rust te

komen en je hoofd leeg te maken. Echter, wanneer je een training wilt doen die optimaal de verjongingshormonen groeihormoon en testosteron produceert, dan zul je krachttraining moeten gaan doen. Intensieve krachttraining, met behulp van gewichten of je eigen lichaamsgewicht, stimuleert namelijk de aanmaak van groeihormoon en testosteron, en dat zorgt voor:

- Vetverbranding en versneld gewichtsverlies
- Versterking van het immuunsysteem
- Verjonging van de huid en alle andere cellen in je lichaam
- Meer spieropbouw

Sommige vrouwen zijn bang dat ze als ze krachttraining gaan doen aankomen of eruit gaan zien als een bodybuilder, maar dit is absoluut niet het geval. Als je gaat trainen stroomt er tijdelijk meer bloed door je lichaam, waardoor je er wat opgeblazen uit kunt gaan zien, maar dit verdwijnt alweer na enkele uren. Daarnaast zul je in het begin versneld spiermassa opbouwen, maar dit gaat niet eindeloos door, dus je zult er absoluut nooit als een bodybuilder uit gaan zien. Wel zul je op den duur vet gaan verliezen, waardoor je lichaam slanker wordt en je huid strakker. Actief spierweefsel zorgt er bovendien voor dat je gedurende de dag een hogere stofwisseling en verbranding hebt, waardoor je gemakkelijker slank zult blijven. Ik hoop dus dat je krachttraining vooral als iets positiefs ziet, want het is een middel om vet te verbranden, jonger te blijven en op de langere termijn een slanker en fitter lichaam te krijgen en te behouden.

Krachttraining doen is heel makkelijk: als je 's avonds uit je werk komt ga je 15 tot 20 minuten lang intensief een paar oefeningen die je in dit programma krijgt doen, maar je kunt natuurlijk ook de Kettlebell workout doen. Je werkt je even in het zweet, gaat daarna douchen en vervolgens kan de avond beginnen en ga je naar je etentje, je afspraak met vrienden, eten met je partner en kinderen of wat je dan ook van plan bent. Je zult zien dat je jezelf de hele avond een stuk beter voelt. Als je een ochtendmens bent en van 's ochtends sporten houdt kun je uiteraard ook 's ochtends gaan trainen. Het maakt niet uit wanneer je gaat trainen, je hoeft mij niet te vragen wat het beste moment is. Het optimale moment van de dag om te gaan trainen is wanneer je kunt, dus wanneer je tijd hebt, en ik hoop dat je deze tijd voor jezelf maakt en plant in je agenda, want dit vormt samen met de andere adviezen in deze checklist een grote doorbraak.

Elk middel dat je aangereikt krijgt (een ademhalingsoefening, even gaan bewegen, buiten gaan lopen, groene smoothies drinken of een maaltijdsalade eten, meer water gaan drinken, welk middel het ook is), is een manier om je oude gewoontes te doorbreken, om er doorheen te gaan, om met leiderschap en in je eigen kracht nieuwe gewoontes te gaan ontwikkelen. Jij zult dit zelf moeten gaan doen, wij kunnen alleen maar de informatie aanreiken. Daarom hoop ik dat je na deze video het besluit neemt om tot actie over te gaan. Je hoeft niet iedere dag te gaan trainen. Als je 2 tot 3 keer in de week gaat trainen is dat al heel erg goed, en veel beter dan niets. Zelfs 1 keer in de week 10 minuten trainen is beter dan niets. Maar als je vandaag een goede training hebt gedaan, of in plaats daarvan nog een moment hebt gekozen om

15 minuten te bewegen (al was het op de fiets naar de supermarkt of van de trein naar je huis, of al was het dat je even 15 minuten de hond bent gaan uitlaten), dan mag je deze afvinken.