

EET BEWEEG SLAAP

DOE
DE EERSTE
30 DAGEN
CHALLENGE!

Hoe kleine keuzes leiden
tot grote veranderingen

TOM RATH

Boom

EET

BEWEEG

zzz SLAAP zzz

Hoe kleine keuzes leiden
tot grote veranderingen

TOM RATH
Boom

Inhoudsopgave

Eet Beweeg Slaap 9

1 De drie bouwstenen 17

Nooit meer aan meedoen, zo'n dieethype • Stilzitten is de grote boosdoener • Langer slapen om meer te presteren

2 Kleine aanpassingen, grote gevolgen 23

Elke hap is winst of verlies • Kom uit je stoel • Nachtrust bepaalt je dag

3 Eén goede keuze tegelijk 27

Wat zwaarder weegt dan calorieën • Geef eten een strategische plek • Lopend werk je sneller

4 Leer jezelf betere gewoonten aan 31

Suiker is de nieuwe nicotine • Suikervervangers zijn net nicotinepleisters • Twintig minuten op, twee minuten af

5 Geef je immuunsysteem een oppepper 35

Beoordeel eten op kleur • Vaccin tegen verkoudheid • In bed is kwaliteit belangrijker dan kwantiteit

6 Keuzes die ertoe doen 39

Jezelf nieuwe genen aanmeten • Meten leidt tot meer bewegen • Mik op 10.000

7 Richt je dag zo in dat je meer energie hebt 43

Minder geraffineerd • Grote borden zijn dikmakers • Calorieën verbruiken ná het sporten

8 Waarom het tijdstip van belang is 47

Op een lege maag maak je slechte keuzes • Een maaltijd moet je over minstens twintig minuten uitsmeren • Vroeg sporten is goed voor je humeur – twaalf uur lang

9 Snelle remedies 51

Wie het eerst bestelt, legt een anker op tafel • Links en rechts evenveel bewegen • Hoe later op de avond, hoe minder licht

10 Neem slimmere beslissingen 55

Stel prioriteiten aan je proteïne • Koop geen junkfood voor vrienden • Motiveer jezelf om te sporten

11 Gezond blijven op het werk 59

Voorkomen dat je werk je dood wordt • De risico's van eten achter je bureau • Werken onder invloed

12 Cold turkey 63

Wegwerpeten • Steun verstandige beslissingen • De Snooze knop is geen goed idee

13 Mythes ontzenuwen 67

Boter is gezonder dan brood • Eet je vlees en aardappels niet op • Houd het koel tussen de lakens

14 Gezondheid begint thuis 71

Kleinere borden, slankere taille • Actief blijven begint thuis • Houd je nachtrust in ere

15 Plannen 75

Laat je niet verleiden door lokkertjes • Structureer beweging zo dat het leuk is • Een nacht om te onthouden

16 Scherp blijven 79

Voorkom een vetkater • Je hersenen uitlaten • Beweging in plaats van slaaptabletten

17 Sociale druk 83

Aversie-etiketten • ‘Biologisch’ betekent niet automatisch gezond • Maak je doel bekend

18 Goede nachtrust 87

Ontbijten als een keizer, dineren als een bedelaar • Televisie verkort je leven • Houd je laatste uur vrij

19 Schone schijn 91

Gedroogd en als sap is fruit niet echt fruit • ‘Gezonde’ verpakking en reclame zeggen niks • Maak ’s nachts lawaai

20 Verfijn je routine 95

Minder verhitten is beter • Rijden doet scheiden • Uitslapen klinkt goed, maar werkt niet

21 Leef in het nu 99

Koop bederfelijke waar • Hoe je beweegt, doet ertoe • Zorg dat je niet wakker ligt van stress

22 Ultieme remedies tegen veroudering 103

Bruin worden door tomaten • Er jonger uitzien met elke stap • Slapen om indruk te maken

23 Geef gezonde keuzes een kans 107

Eerst een paar happen van het gezondste bestanddeel • Een gezonde manier om high te worden • Dankzij slaap klaar voor de nieuwe dag

24 Neem je verantwoordelijkheid 111

Een handvol, niet meer • Vijf minuten naar buiten • Betalen om gepusht te worden

25 Preventieve maatregelen 115

Eet om kanker te verslaan • Laat je beweging voorschrijven • Twee waarden die je moet kennen

26 Een goede voorbereiding is het halve werk 119

Koop wilskracht in de winkel • Maak je hersenen en darmen schoon • Slaap er eens een nachtje over

27 Leer nieuwe gewoonten aan 123

Bewaar de taart voor JOUW verjaardag • Minder snaaien, meer genieten • Meten en weten verhoogt het rendement

28 Wees een trendsetter 127

Broccoli is het nieuwe zwart • Beperk je tot koffie, thee en water • Niet te strakke dassen en broeken

29 Alles hangt samen 131

Bestrijd risico's met voeding • Meer slapen door af te vallen • Acht is genoeg

30 In een notendop 135

Elke maaltijd doet ertoe • Actief leven is belangrijker dan sporten • Investeer in slaap met het oog op je toekomst

Overwegingen tot besluit • Integrale aanpak 139

Bijlage A • Gezondheid en welzijn bevorderen in organisaties 141

Over de auteur 148

De eerste dertig dagen challenge 149

Noten 156

Dankwoord 191

Nieuwe editie

Het is een bijzondere tijd wat betreft medisch onderzoek en *wearable* technologie (draagbaar in de zin dat je ze om, op, aanhebt, zoals een smartwatch). We kunnen zo onze gezondheid verbeteren. Elke dag lees ik nieuw onderzoek over wat je kunt doen om gezonder en energieverter te leven. Zulke informatie kun je aangrijpen om betere keuzes te maken. Helaas kan de omvang ervan verwarrend en overweldigend zijn.

In deze nieuwe editie van *Eet Beweeg Slaap* zijn de nieuwste bevindingen over deze drie pijlers van je gezondheid verwerkt. Verder is deze versie flink herzien om hem beknopter te maken – sneller te lezen. Het is verleidelijk om méér te bieden, omdat sommige mensen dit waardevol vinden. Ik probeer het tegendeel te doen. In deze tweede editie worden dezelfde concepten zo'n 25 procent korter behandeld dan in de eerste.

Persoonlijk perspectief

Elke keuze die je maakt, telt. Wat je vandaag beslist, kan morgen meer energie opleveren. Als je vaak de juiste keuzes maakt, vergroot je de kans op een lang, gezond leven.

In elke staat van gezondheid kun je iets doen om meer energie te krijgen en langer te leven. Op elk moment kun je betere keuzes maken, ongeacht je leeftijd. Kleine beslissingen – hoe je dagelijks eet, beweegt, slaapt – wegen zwaarder dan je denkt. Uit persoonlijke ervaring kan ik je zeggen dat ze je leven bepalen.

Toen ik als zestienjarige basketbalde met vrienden, merkte ik dat er iets mis was met mijn ogen. Midden in mijn blikveld zat een zwarte cirkel. Ik ging ervan uit dat die zou verdwijnen, maar hij werd steeds erger. Ik vertelde het mijn moeder, die onmiddellijk met me naar de oogarts ging.

De zwarte vlek bleek een grote tumor achter op mijn linkeroog. Volgens de dokter kon ik er blind van worden. Alsof dat niet erg genoeg was, moest ik mijn bloed laten onderzoeken, om andere medische pro-

blemen uit te sluiten. Een paar weken later gingen we naar de dokter voor de uitslagen.

Ik bleek Von Hippel-Lindau (vhl) te hebben, een zeldzame genetische afwijking. Normaliter zit die in de familie, maar mijn kwaal was een nieuwe mutatie, die slechts 1 op de 4.400.000 mensen treft. Het komt erop neer dat hierdoor een krachtig tumor-onderdrukkend gen wordt uitgeschakeld. Zo krijgt kanker in het hele lichaam vrij spel. Ik herinner me nog levendig hoe de arts aan het grote houten bureau uitlegde wat het gevecht tegen kanker zou inhouden voor mijn leven. Dat was zo'n moment dat de moed je in de schoenen zakt en je koortsachtig een andere verklaring zoekt. Volgens mijn dokter was de kans groot dat ik kanker zou krijgen in mijn nieren, bijniere, alveesklier, hersenen en ruggenmerg. Dat ik mijn zicht zou verliezen was al moeilijk te verkroppen, maar de problemen op de langere termijn waren nog angstaanjagender. Door dat gesprek werd ik geconfronteerd met veel grotere vraagstukken. Zou ik anders worden bejegend wanneer mensen van mijn ziekte wisten? Zou ik kunnen trouwen en kinderen krijgen? En misschien het allerbelangrijkste: zou ik op de een of andere manier lang en gezond kunnen leven?

Artsen deden alles wat ze konden om mijn gezichtsvermogen te redden – de tumoren bevriezen en ze te lijf gaan met een laser. Ik kreeg het zicht in mijn oog er niet mee terug. Toen ik daarvan was gekomen, probeerde ik zo veel mogelijk aan de weet te komen over andere wijzen waarop deze zeldzame aandoening zich kan manifesteren.

Met meer kennis kon ik mijn kans om langer te leven vergroten, beseftte ik. Ik kon mijn aandoening voorblijven met jaarlijkse MRI's, CT's en oogonderzoek. Als de tumoren in een vroeg stadium werden gesignaleerd – als ze nog klein waren – was er minder kans dat ze zich zouden uitzaaien en dodelijk zouden worden. Die ontdekking was een enorme opluchting. Ik kon iets doen om mijn leven te verlengen, al waren daarvoor moeilijke ingrepen nodig.

Ik heb nu al twintig jaar jaarlijks onderzoeken en scans gehad. Op dit moment zitten er kleine tumoren in mijn nieren, bijniere, alveesklier, ruggenmerg en hersenen. Elk jaar let ik op of ze zo groot zijn dat een ingreep nodig is. Vaak is dat niet het geval.

Afwachten of actieve tumoren groeien, lijkt zenuwslopend. Dat zou zo zijn als ik bleef stilstaan bij de erfelijke afwijking waar ik geen greep

op heb. Bij de jaarlijkse onderzoeken concentreer ik me juist op wat ik kan doen om de kans op groei en uitzaaiingen te verkleinen.

Ik weet steeds beter wat ik – met eten, bewegen en slapen – kan doen om mijn vooruitzichten op een lang, gezond leven te verbeteren. Ik gebruik de kennis om betere keuzes te maken. Ik doe alsof mijn leven van elke beslissing afhangt.

Dat is ook zo.

Kleine keuzes, grote gevolgen

Het kost inspanning om betere keuzes te maken. Het is een dagelijks compromis, maar de moeite dubbel en dwars waard. Er is overweldigend veel kennis om kanker, hartkwalen en andere chronische aandoeningen te voorkomen. Elke dag lees ik over nieuwe ideeën die het leven van een dierbare gezonder en langer kunnen maken.

De afgelopen tien jaar heb ik me ingespannen om die virtuele zee van informatie zo in te delen dat anderen er profijt van kunnen hebben. Ik zoek naar eenvoudige, beproefde ideeën. Ik lees allerlei academische studies en onderzoeksartikelen – uit medische en psychologische vakbladen en diepgravende boeken. Ik probeer daaruit kennis te distilleren waarmee je betere beslissingen kunt nemen en gezonder kunt leven.

Voor alle duidelijkheid: ik ben geen arts. Ook geen deskundige op het gebied van voeding, sportfysiologie of slaapstoornissen. Ik ben een patiënt, maar toevallig ook onderzoeker. En een vellezer die graag waardevolle bevindingen opdiept en deelt met vrienden. In dit boek vind je de meest geloofwaardige, praktische ideeën die ik heb gevonden.

Wat ik heb geleerd, neem ik mee in mijn dagelijkse keuzes. Elke hap eten vergroot of verkleint de kans om nog een paar jaar bij mijn vrouw en twee jonge kinderen te zijn. Een halfuur beweging in de ochtend verbetert de interactie voor de hele dag. Goede nachtrust geeft me de energie om de volgende dag aan te kunnen. Als ik goed eet, beweeg en slaap, ben ik een actievere ouder, een betere echtgenoot en een meer geconcentreerde collega.

Schijnbaar kleine, onbeduidende momenten rijgen zich aaneen. Als je overwegend goede beslissingen neemt, is de kans groter dat je gezond oud wordt. Het leven is een kwestie van voorspellingen tarten. Neem de vier grote, grotendeels te voorkomen ziekten – kanker, diabetes, hartkwalen en longaandoeningen. Negen op de tien mensen bezwijken aan een van deze kwalen. Volgens schattingen zou 90 procent van de mensen 90 jaar kunnen worden, als ze voor hun levensstijl een paar eenvoudige keuzes maakten.

Ook zouden we gevrijwaard zijn van veelvoorkomende kwalen die onze laatste jaren verpesten. Zelfs als hartziekten of kanker in de familie zitten, heb je je lot grotendeels in eigen hand.

Volgens een recent onderzoek is lang leven minder erfelijk dan werd aangenomen. Je levensduur wordt vooral bepaald door de som van je gewoonten. Het is dus niet zozeer een kwestie van hoe oud je ouders werden, maar van hoe jij leeft.

Ik ben het levende bewijs van de onfortuinlijke aanleg die in de genen verankerd kan liggen. Maar zelfs in dit extreme geval heb ik door mijn beslissingen invloed op de kans dat nieuwe tumoren groeien en de kanker uitzaait. Het risico van je leven ligt niet zozeer in je stamboom, maar in jouw keuzes.

Het is niet zo dat je met één actie kanker kunt voorkomen of een lang leven kunt garanderen. Wie zoiets belooft, is een zwendelaar. In dit boek reik ik je praktische ideeën aan om een langer, gezonder en bevredigender leven te kunnen leiden.

In dertig dagen naar betere beslissingen

Ik hoop dat de ideeën in dit boek je aanspreken en dat je ze de komende maand uitprobeert. Bij mezelf en anderen zie ik dat het na een paar weken al vaak een automatisme wordt om betere keuzes te maken. Je moet wel het initiatief nemen – solo, met een vriend, in een groep – om de eerste stap te zetten.

In elk hoofdstuk worden drie onderzoeksbevindingen behandeld. Aan het eind vind je drie suggesties hoe je deze zelf kunt toepassen. Gebruik komende maand minstens één idee per dag. Noteer ze, hang

ze ergens op, thuis of op je werk. Probeer of je goede beslissingen kunt ‘automatiseren’.

Als een strategie iets oplevert, houd je hem erin. Anders probeer je een volgende. Het is aan jou om vast te stellen welke ideeën zinnig zijn en de grootste verbetering vormen. Niemand kan alles uit dit boek doen.

Wel zou het moeten lukken om in elk geval een paar ideeën op te nemen in je dagelijkse routine. Op www.eatmovesleep.org, de website bij het boek, kun je:

- Een persoonlijk *Eet-Beweeg-Slaap-programma* formuleren op basis van je behoeften en gedrag.
- Met de *Reference Explorer* rechtstreekse koppelingen doorbladeren in ruim 400 academische tijdschriften, boeken, artikelen en aantekeningen.
- De *First 30 Days Challenge* en andere tools downloaden om te gebruiken met vrienden, groepen en teams.

Veel plezier. Het gaat erom dat je een programma maakt voor jouw unieke situatie. Als je enkele ideeën toepast met minstens één vriend, wordt de kans een stuk groter dat je nieuwe gewoonten inslijten. Je kunt ook in je eigen tempo dingen uitproberen. Als je je de komende maand een paar nieuwe patronen eigen maakt, kan dit jarenlang leiden tot gezondere keuzes.

De Eet Beweeg Slaap-formule

Als je de dag begint met een gezond ontbijt, ben je geneigd om de uren daarna actiever te zijn. En dat bevordert dat je de hele dag goed eet. Actief zijn plus het juiste voedsel is gunstig voor de nachtrust. Na een nacht goed slapen is het weer gemakkelijker om goed te eten en meer te bewegen.

Als je slecht slaapt, komen onmiddellijk twee aspecten in het gedrag: je hunkert naar een minder gezond ontbijt en daarmee verklein je je neiging om actief te zijn. In het ergste geval ontstaat zo een vicieuze cirkel van deze drie elementen, waardoor elke dag slechter wordt

dan de vorige. Daarom is dit boek zo ingedeeld, dat je aan *eten, bewegen en slapen tegelijk* werkt, en niet in drie afzonderlijke delen.

Nieuw onderzoek wijst uit dat je kans van slagen groter is als je *tegelijk* meerdere aspecten aanpakt. Dat werkt beter dan afzonderlijk een nieuw dieet of bewegingsprogramma beginnen. Goed eten, bewegen en slapen is zelfs *gemakkelijker* als je aan alle drie tegelijk werkt. Deze drie ingrediënten voor een goede dag versterken elkaar. Samen leiden ze tot een positieve spiraal en steeds betere dagen.

Als je vandaag goed eet, beweegt en slaapt, heb je morgen meer energie. En je bejegt je vrienden of gezin beter. Je presteert meer op je werk en je geeft meer aan je buurt.

Het begint allemaal met beslissingen nemen alsof je toekomst (*morgen*) ervan afhangt.