

JE BEST DOEN IS NOG NIET ZO MAKKELIJK

MET INZICHT EN KENNIS NAAR GEZONDHEID EN WELZIJN

Paul Pannevis



Healthy Lifestyle Monitor gratis app

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play

INHOUD

Voorwoord	9
Hoe haal ik het beste uit mezelf?	11
Je persoonlijkheid als factor	11
Kennis	12
Motivatie	12
Eigen effectiviteit	12
Actie	13
Volhouden	13
Terugval	13
Tijd en complexiteit	13
Valkuil	14
1. Gezond leven in de praktijk	15
Van grote naar kleine stappen	15
Voordelen van kleine veranderingen	15
Veranderen: van willen naar kiezen	15
Kans op succes	16
2. Healthy Lifestyle Plan	17
3. Werken met de Healthy Lifestyle Monitor	18
Methodiek	18
Prestatiemonitoring versus inspanningsmonitoring	20
Voorbeelden Inspanningsvragen	25

4. Leefgewoonten	30
Zienswijze auteur	31
4.1 Voeding en eetgewoonten	33
4.2 Beweging	51
4.3 Slaap en slaapgewoonten	63
4.4 Sociale Contacten	71
4.5 Ontspanning	78
4.6 Betekenisvol leven	89
Slotwoord	91
Over de auteur	92

VOORWOORD

Beste lezer,

Net als jij koesteren velen de wens om door het leven te gaan als iemand die niet rookt, die matig is met alcohol, die gezond en gevarieerd eet en regelmatig aan lichaamsbeweging doet.

En, die zich over het algemeen ontspannen voelt, plezierige relaties onderhoudt en profiteert van een goede levenskwaliteit. Dit alles bij voorkeur zonder al te veel inspanning.

In de praktijk zul je ongetwijfeld hebben ervaren dat het ontwikkelen van een gezonde leefstijl iets is van de lange adem. Gedragspatronen zijn vaak diep ingesleten en laten zich zelden gemakkelijk ombuigen. Het lukt dan ook maar weinigen om dit geheel op eigen kracht voor elkaar te krijgen.

Dit boek, tezamen met de Healthy Lifestyle Monitor, gaat ervoor zorgen dat je je kansen aanzienlijk vergroot om de door jou gewenste leefstijl blijvend eigen te maken.

Succesvolle veranderingen zijn gebaseerd op kennis en kunde. Zo ook de inhoud van dit boek. In de eerste drie hoofdstukken wordt uitgelegd wat er bij het proces van gedragsverandering komt kijken. Vervolgens laat ik je zien hoe je met behulp van de Healthy Lifestyle Monitor planmatig je leefgedrag kunt verbeteren.

In de daaropvolgende hoofdstukken kun je lezen over de zes belangrijkste leefgewoonten: voeding en eetgewoonten, beweging, slaap en slaapgewoonten, sociale contacten, ontspanning en betekenisvol leven. Naast informatie over deze onderwerpen tref je ook talrijke tips aan hoe je een en ander in praktijk kunt brengen.

Ik wens je veel leerzame momenten en een goede gezondheid toe.

Paul Pannevis

3. WERKEN MET DE HEALTHY LIFESTYLE MONITOR

In dit hoofdstuk staat centraal hoe je de Healthy Lifestyle Monitor (HLM) kunt inzetten om op een eenvoudige en effectieve manier jezelf te coachen naar een gezonde en betekenisvolle manier van leven en werken.

Om dit hoofdstuk gemakkelijker te begrijpen raad ik je aan eerst de app Healthy Lifestyle Monitor te downloaden via de App Store of van de Google Play Store en deze wat intuïtief te verkennen.

Daarnaast is het handig om ook het handboek van de Healthy Monitor bij de hand te hebben voor het geval je nadere uitleg over specifieke functies wilt lezen. Het handboek kun je kosteloos downloaden van het HLM Gebruikersportaal op de website www.lifestylemonitors. Het is overigens niet per se noodzakelijk om eerst het handboek te lezen om de hierna beschreven methodiek te begrijpen.

METHODIEK

De aanpak voor het veranderen van je leefgewoonten en stressfactoren bestaat uit twee delen.

Bij de start van de veranderaanpak wordt ervan uitgegaan dat het noodzakelijk is om jezelf eerst een gedegen beeld te vormen van jouw leefgewoonten en van de stressfactoren die in jouw leven een rol spelen. Deel 1 van de aanpak bestaat uit de volgende stappen:

- ▶ Verzamelen en evalueren van informatie over je leefgewoonten en stressfactoren.
- ▶ Selecteren van één, maximaal twee leefgewoonten en/of stressfactoren.
- ▶ Opstellen van het Healthy Lifestyle Plan voor de geselecteerde leefgewoonte(n) en/of stressfactor(en).

Voor het verzamelen van de informatie worden gedurende één tot twee weken metingen uitgevoerd, afhankelijk of de weken veel of weinig overeenkomen met elkaar. Het gaat erom dat de patronen in de grafiek over een week, of twee weken, een representatief beeld geven van je gedrag en van de omstandigheden.

De metingen bestaan uit voorgeprogrammeerde vragen die je beantwoordt. De vragen gaan over voeding, beweging, slaap, ontspanning, sociale contacten, betekenisvol leven en hoe ontspannen je je voelt op het moment van de meting. Deze vragen zijn inactieve vragen.² Dit houdt in dat de nadruk bij deze vragen wordt gelegd op het behaalde resultaat of op een staat van zijn.

Voorbeelden van dit soort vragen zijn: ‘Hoeveel heb jij gisteren bewogen?’ en ‘Hoeveel last heb jij gisteren gehad van sociale druk?’

Na de paragraaf **Prestatiemonitoring versus inspanningsmonitoring** is een meer gedetailleerde beschrijving van deel 1 opgenomen. Mocht het zo zijn dat je vindt dat je al een goed beeld hebt van jouw leefgewoonten en de stressfactoren, dan kun je het eerste deel van de veranderaanpak overslaan. Je kunt dan direct beginnen met deel 2.

Deel 2 bestaat uit de uitvoering van het Healthy Lifestyle Plan. De vragen in het tweede gedeelte moeten een actief karakter hebben. Dit houdt in dat hier wordt gevraagd naar je gedrag met betrekking tot je leefgewoonten en/of stressfactoren.

Voorbeelden zijn: ‘Hoezeer heb jij je gisteren ingespannen om beter te slapen?’ en ‘Hoeveel heb jij je gisteren ingespannen om geen last te hebben van werkdruk?’

2 Triggers, de kracht van actieve vragen, 2015, Marshall Goldsmith.

PRESTATIEMONITORING VERSUS INSPANNINGSMONITORING

Onderzoek wijst uit dat dagelijkse inspanningsmonitoring meer bijdraagt aan het laten slagen van gedragsverandering dan het volgen van prestaties.

Wanneer je de patronen van gemeten gedrag zou vergelijken met die van bereikte prestaties, dan is er een redelijke kans dat ze (behoorlijk) van elkaar verschillen.

Een voorbeeld met betrekking tot dagelijkse beweging: waar een ‘gewone’ app of wearable vaststelt dat je matig hebt gepresteerd – het aantal dagelijkse stappen dat je hebt gezet, is bijvoorbeeld lager dan de dag ervoor – kan het zijn dat jij zelf vindt dat je je desondanks behoorlijk hebt ingespannen, maar dat bepaalde oorzaken belemmerend hebben gewerkt.

Het gaat er bij deel 2 om dat je je bewust wordt van je gedrag en op zoek gaat naar mogelijke interne en/of externe oorzaken die je van gezond gedrag hebben afgehouden. Dat kan komen door ziekte van anderen, door tijdgebrek of door gebrek aan motivatie, of door andere omstandigheden die je niet hebt kunnen beïnvloeden. Door deze oorzaken vroegtijdig op te merken en op te lossen of te omzeilen, voorkom je dat je snel weer vervalt in oud gedrag en je je doel niet haalt.

Je maakt op deze manier het veranderproces heel persoonlijk. Je neemt je verantwoordelijkheid voor het bereiken van je doelen.

Gelet op de specifieke functie van de Healthy Lifestyle Monitor kun je deze ook prima gebruiken als aanvulling op andere apps en wearables.

DEEL 2 VERANDEREN

Nieuwe doelen

Dit is het belangrijkste gedeelte van dit boek. Het tweede gedeelte van je aanpak betreft het opstellen van één of maximaal twee vragen met betrekking tot de gedane inspanning om jouw doel te bereiken. Hoe specifieker jouw doel is beschreven, des te gemakkelijker laat de vraag zich beantwoorden.

Je kunt je vraag algemeen houden, of specifiek maken. **Zie: Voorbeelden Inspanningsvragen.**

Nieuwe normen

In tegenstelling tot stap 1 gaat het er niet om in hoeverre je je doel op de desbetreffende dag hebt bereikt, maar om *de mate van inspanning* die je hebt gedaan om je doel te bereiken.

VOORBEELD: Het is jouw doel om minimaal 7 uur per nacht te slapen. Je hebt de afgelopen nacht maar 5 uur geslapen.

Dan waardeer je dat níét met een cijfer 5 : $7 \times 10 = 7,1$, maar je probeert je te herinneren welke acties je hebt ondernomen om goed te kunnen slapen. Daar geef je dan een waardering aan. Het zou best kunnen zijn dat je je inspanning waardeert met een 9, omdat je tamelijk veel hebt gedaan om zo goed mogelijk te kunnen slapen.

Vraag jezelf bij het beantwoorden van de vragen steeds af waarom je níét het cijfer 10 hebt gegeven. Was je niet genoeg gemotiveerd of waren er omstandigheden die je hebben belet om je maximaal in te spannen (lunchen buiten de deur?). Bij het onderdeel Zelfreflectie wordt hier nog verder op ingegaan.

VOORBEELDEN INSPANNINGSVRAGEN

Voeding

Algemene vraag

- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om 'gezond' te eten?

Specifieke vragen

- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om niet meer dan 1.800 calorieën te eten?
- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om minimaal 80 gram eiwitten te eten?
- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om te genieten van je maaltijden?

Bewegen

Algemene vraag

- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om voldoende te bewegen?

Specifieke vragen

- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om minimaal 5.000 stappen te lopen?
- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om 20 minuten krachttraining te doen?
- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om na elke twee uur zitten, steeds even minimaal 5 minuten te bewegen?

Slapen

Algemene vraag

- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om beter te slapen?

Specifieke vragen

- ▶ In welke mate heb je je gisteren ingespannen om geen beeldscherm te gebruiken 2 uur voor het slapengaan?

4.1 VOEDING EN EETGEWOONTEN



Inleiding

Op de eerste pagina's van dit hoofdstuk wordt ingegaan op hoe voedsel verbindt, welke ethische kwesties daarbij betrokken zijn en hoe voedsel je leven kan veranderen. De daaropvolgende pagina's wordt praktische informatie verstrekt over voeding en eetgewoonten.

Holistische kijk op voeding

Voedsel is meer dan alleen eten om je lichaam te voeden. Het heeft een sterke connectie met wie je bent en hoe je je voelt.

Gezondheid

Voeding heeft een grote invloed op je gezondheid en je welzijn. Het is als brandstof voor je lichaam. Wat je eet beïnvloedt hoe je je voelt, hoeveel energie je hebt en hoelang je gezond blijft. Maar voeding overstijgt ook jezelf; voedsel gaat ook over anderen en de wereld om je heen.

4.4 SOCIALE CONTACTEN



Voordelen van goede sociale relaties

Het draagt doorgaans bij aan je mentale welzijn wanneer je je emotioneel verbonden voelt met anderen.^{13 14}

Het ontwikkelen van sterke sociale banden kan gevoelens van eenzaamheid en isolatie helpen verlichten, die vaak schadelijk zijn voor je geestelijke gezondheid.¹⁵

Sociale netwerken op zich, maar ook het vertrouwen dat uit die contacten voortkomt, kunnen in grote mate bijdragen aan het welzijn en het gevoel ergens bij te horen. Met name laatstgenoemde kan gunstig zijn voor ouderen, die soms kwetsbaarder kunnen zijn voor gevoelens van isolatie en eenzaamheid.¹⁶

13 *Ongehinderd onbelemmerde geestelijke gezondheid.* December 20, 2023, [fastercapital.com](https://www.fastercapital.com)

14 *College Alle – Samenvatting Healthy Ageing Artikel 1. Gezond.* December 20, 2023, www.studeersnel.nl

15 *Bevordering van de geestelijke gezondheid op het werk.* December 20, 2023, ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=19617&langId=nl

16 *College Alle – Samenvatting Healthy Ageing Artikel 1. Gezond.* December 20, 2023, www.studeersnel.nl