

Eet beweeg slaap

‘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.’

Breed publiek

De intentie van de schrijver was om een boek te schrijven voor een breed publiek. Dat is zeker gelukt. Het boek is goed onderbouwd en biedt een mix van wetenschappelijke feiten en praktische tips. De schrijver probeert de lezer bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl en geeft handvatten om hiermee aan de slag te gaan. De toon van het boek is toegankelijk en enthousiast, waardoor het voor een breed publiek goed te lezen is.

Patiënt, onderzoeker en vellezer

Door zijn zeldzame ziekte heeft de schrijver geleerd dat gezonde keuzes op het gebied van voeding, beweging en stressmanagement een grote invloed kunnen hebben op zijn gezondheid en levensverwachting. Hij heeft zich daarom intensief verdiept in gezonder leven en deelt zijn kennis en ervaringen graag met anderen, in de hoop dat zij ook baat zullen hebben bij een gezonde leefstijl. Rath: ‘Het risico van je leven ligt niet zozeer in je stamboom, maar in jouw keuzes.’

Challenge

Om de lezer te verleiden meer goede beslissingen te nemen op het gebied van eten, bewegen en slapen en deze te automatiseren, daagt Rath je uit om deel te nemen aan de ‘30 dagen challenge’: pas gedurende 30 dagen, elke dag minimaal één praktische toepassing uit het boek toe in je eigen leven. Wanneer een strategie voor je werkt, houd je hem erin. Op deze manier creëer je nieuwe gezonde gewoontes die uiteindelijk automatisch zullen worden.

Voorbeelden van praktische toepassingen:

- Als je op het punt staat om iets in je mond te stoppen, vraag je je af: is dit winst of verlies? Stel deze vraag telkens weer, de hele dag.
- Verander je dagelijkse routine zo dat je een uur minder zit.
- Zorg dat je een kwartier langer slaapt. En dan nog een kwartier. Ga hiermee door totdat je je elke ochtend uitgerust voelt.



Interessant hierbij is dat hij aangeeft dat nieuw onderzoek aan zou geven dat het tegelijk aanpakken van meerdere aspecten (eten, bewegen en slapen), beter werkt dan de verschillende aspecten los van elkaar.

Tips

Het is mooi om te lezen hoe de schrijver, op zeer praktische wijze, voortdurend tips geeft om gezonde keuzes te blijven maken, maar ook deel te blijven nemen aan je sociale leven. Bijvoorbeeld door voor je met vrienden uit eten gaat, thuis al een bord met groente te eten. Zo heb je je portie groente al binnen en is je maag al deels gevuld. Dit maakt de kans dat je je in het restaurant te buiten gaat aan ongezonde dingen kleiner.

Waardering:



Schrijvers	Tom Rath
Uitgever	Boom
Verschenen	2017
Pagina's	192
ISBN	9789024405763