

Het praktische Leefstijlboekje

© Tekst en illustraties: ProactiefCoachen - www.proactiefcoachen.nl - info@proactiefcoachen.nl
Gecertificeerd leefstijlcoach en lid van de BLCN (www.blcn.nl)

Inhoud

BRAVO	pag. 3
Bewegen	pag. 3
- beweegschema	pag. 5
Roken	pag. 6
- test jezelf	pag. 6
Alcohol	pag. 8
- test jezelf	pag. 8
Voeding	pag. 10
- gemakkelijk recept	pag. 11
Ontspanning	pag. 12
- stress	pag. 12
- slapen	pag. 13
Plan van aanpak	pag. 14
Stapje voor stapje	pag. 15
ProactiefCoachen	pag. 15
Bronnen	pag. 15

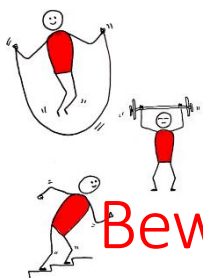
BRAVO

BRAVO staat voor de verschillende leefstijlthema's; bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning.

Wat is BRAVO?

Een gezonde leefstijl draagt bij aan een langer en gezonder leven en helpt het voorkomen van ziektes zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en allerlei soorten kanker.

Daarnaast voelen mensen met een gezonde leefstijl zich fitter en zitten ze lekkerder in hun vel. Alle reden dus om iets aan ongezonde gewoontes te doen!



Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Beweeg jij voldoende?

Ik beweeg minimaal 150 minuten matig- of zwaar intensief per week.
(bijvoorbeeld: lopen in een flink tempo of traplopen)

 JA NEE

Minimaal 2x per week voer ik spier- en botversterkende activiteiten uit.
(bijvoorbeeld: fietsen, hardlopen, springen, fitnessen, traplopen)

 JA NEE

Ik ben ouder dan 65 jaar daarom doe ik 2x per week balansoefeningen*.
(bijvoorbeeld: yoga, pilates of op één been staan)

 JA NEE

Ik voorkom dat ik teveel zit door elk half uur op te staan en wat rond te lopen.

 JA NEE

* Een goede balans zorgt ervoor dat je je evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt. Het aantal ouderen dat letsel oploopt of overlijdt als gevolg van een val is groot. ¹

¹ <https://www.zorgvoorbeter.nl/zorgvoorbeter/media/images/ouderen/infographic-letsel-valongevallen-2017.png>

Als je een paar kilo af wilt vallen dan is het aan te raden om meer te bewegen. Wil je uitrekenen hoeveel calorieën je verbrandt met welke activiteit dan is de MET-waarde daar een handig hulpmiddel voor. MET staat voor *Metabolic Equivalent of Task*.

De formule die je gebruikt is:

- MET-waarde x 3,5
- Uitkomst x je lichaamsgewicht in kilo's
- Uitkomst : door 200

Activiteit	MET-waarde
Fietsen (rustig tempo)	4
Fitness	5,5
Zwemmen (schoolslag normaal tempo)	5,3
Touwtje springen	10
Wandelen (rustig tempo)	3,5

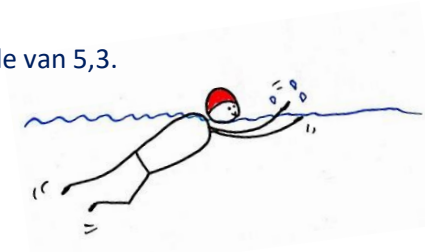
Rekenvoorbeeld:

Stel je weegt 70 kg en je gaat zwemmen. Zwemmen heeft een MET-waarde van 5,3.

$$5,3 \times 3,5 = 18,55$$

$$18,55 \times 70 \text{ (je lichaamsgewicht)} = 1298,5$$

$$1298,5 \text{ deel je door } 200 = 6,4925$$



Met zwemmen verbrand je 6,4925 calorieën per minuut, dus 390 kcal per uur.



Je hoeft niet naar de sportschool om voldoende te bewegen. In en om het huis zijn daar genoeg mogelijkheden voor. Neem vaker de trap en dans jezelf wakker in de ochtend. Loop een groter rondje met de hond en als je geen hond hebt, loop dan iedere dag een rondje met je partner of de burens. Laat wat vaker de auto staan en doe de boodschappen met de fiets. Door klein te beginnen en telkens een stapje verder te gaan, kom je ongemerkt meer in beweging. Vind je het moeilijk om te starten, vraag dan je partner of een vriend(in) om hulp. Met een beweegschema maak je het leuker en gemakkelijker om je doelen te behalen. Vergeet niet om jezelf te belonen wanneer je een mijlpaal gehaald hebt!

Activiteit	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Auto op 5 minuten lopen van mijn werk weg zetten	X	X		X			
Hond 20 minuten uitlaten 's avonds			X		X		
Twee keer achter elkaar de trap op- en aflopen						X	X
Twee keer tegen de muur opdrukken	X	X	X	X	X	X	X

Heb ik me aan mijn weekschema gehouden?

JA! Mijn beloning is



NEE, dit komt door

Ik los dit op door zodat het de komende week wel lukt!



² <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>

Roken..... niet doen!



Roken is de belangrijkste leefstijl gerelateerde risicofactor voor ziekte. Er zitten meer dan 40 kankerverwekkende stoffen in tabak en in tabaksrook. Meeroken is bijna net zo ongezond als het roken zelf. Een roker overlijdt gemiddeld 10 jaar eerder dan een niet roker. Minder roken (in plaats van stoppen) helpt niet voor je gezondheid. Het roken kun je wel afbouwen, al blijkt dat in de praktijk moeilijker te zijn dan rigoureuus te stoppen.

Om een inschatting te maken hoe gemakkelijk/moeilijk jij kunt stoppen, vul je de onderstaande test in. Voor hulp bij het stoppen met roken maak je een afspraak met een leefstijlcoach of met je huisarts.

Fagerström Nicotine Afhankelijkheidstest

In welke mate een roker verslaafd is, kan beoordeeld worden met de Fagerström Nicotine Afhankelijkheidstest. De test bestaat uit 6 vragen. De 2 *zwaarstwegende* vragen zijn: het aantal sigaretten per dag, en de tijd die verstrijkt tussen het opstaan en het roken van de eerste sigaret. Een score boven de 5 wijst op een ernstige verslaving, waarbij hulpmiddelen zeer waarschijnlijk nodig zijn.

Vraag 1. Hoe lang na het ontwaken rookt u uw eerste sigaret?

Binnen de 5 minuten	3 punten
Binnen de 6 tot 30 minuten	2 punten
Binnen de 31 tot 60 minuten	1 punt
Na meer dan 60 minuten	0 punten

Vraag 2. Is het gemakkelijk voor u om niet te roken op plaatsen waar roken verboden is?

Ja	0 punten
Nee	1 punt

Vraag 3. Welke sigaret kunt u het moeilijkste missen?

De eerste	1 punt
Maakt niet uit welke sigaret	0 punten

De scores:

Score van 0 tot 2: u bent niet afhankelijk van nicotine. U kan stoppen met roken zonder nicotinevervangende therapie. Indien u echter twijfelt over het stoppen met roken of indien u niet weet welke pleister te kiezen, vraag dan raad aan uw arts of apotheker.

Score van 3 tot 4: u bent licht afhankelijk van nicotine.

Score van 5 tot 6: u bent matig afhankelijk van nicotine. Een nicotinevervangende therapie zal waarschijnlijk uw kans op succes verhogen. Vraag uw arts of apotheker om advies bij het kiezen van de voor u meest geschikte therapie.

Vraag 4. Hoeveel sigaretten rookt u per dag?

31 of meer	3 punten
21 tot 30	2 punten
11 tot 20	1 punt
10 of minder	0 punten

Vraag 5. Rookt u meer het eerste uur na het ontwaken dan de rest van de dag?

Ja	1 punt
Nee	2 punten

Vraag 6. Rookt u als u zo ziek bent dat u overdag in bed moet blijven?

Ja	1 punt
Nee	0 punten

Score van 7 tot 10: u bent sterk tot zeer sterk afhankelijk van nicotine. Een nicotinevervangende therapie is aanbevolen om u te helpen bij het stoppen met roken. De behandeling moet gebeuren met een voldoende en aangepaste dosis.



Alcohol

In 2015 heeft de Gezondheidsraad de aanbeveling voor het gebruik van alcohol naar beneden bijgesteld. Het advies is voor vrouwen en mannen hetzelfde namelijk; drink geen alcohol en in elk geval niet meer dan 1 glas per dag. Alcohol heeft op sommige ziekten zoals hart- en vaatziekten bij gering gebruik een enigszins positief effect en bij andere ziekten, zoals borstkanker, juist een negatief effect. Meer dan 1 glas per dag levert geen gezondheidswinst op maar vergroot het risico op het krijgen van kanker. De tendens is dat jongeren zich indrinken voordat ze op stap gaan. Binge drinken (meer dan 4 glazen voor een vrouw en meer dan 6 glazen voor een man in minder dan twee uur tijd) is ronduit gevaarlijk. Dit vergroot de kans op een hartinfarct door de snelle stijging en daling van de bloeddruk, de kans op een black-out en op ongelukken door controleverlies.

In alcohol zitten relatief gezien veel calorieën (in 1 flesje bier zit 126 kcal) en bevordert vetopslag in de buikholte (bierbuik).

Five-shot vragenlijst

Deze Five-shot vragenlijst is kort en gemakkelijk te scoren maar is niet zo nauwkeurig als andere (online) beschikbare alcoholscreeningtests. Voor een uitgebreidere test zie www.jellinek.nl

Vraag 1. Hoe vaak drinkt u alcoholische dranken?

Nooit	0 punten
1 x per maand of minder	0,5 punten
2-4 x per maand	1 punt
2-3 x per week	1,5 punten
4 of meer x per week	2 punten

Vraag 2. Hoeveel alcoholische dranken gebruikt u op een typische dag waarop u alcohol drinkt?

1 of 2	0 punten
3 of 4	0,5 punt
5 of 6	1 punt
7 tot 9	1,5 punten
10 of meer	2 punten

De scores:

De maximum score is 7 punten.

Een score van 2,5 of hoger duidt op mogelijk alcoholmisbruik of alcoholafhankelijkheid. Neem contact op met uw huisarts.

Vraag 3. Heeft u zich ooit geërgerd aan mensen die opmerkingen maakten over uw drinkgewoonten?	
Nee	0 punten
Ja	1 punt
Vraag 4. Heeft u zich ooit schuldig gevoeld over uw drinkgewoonten?	
Nee	0 punten
Ja	1 punt
Vraag 5. Heeft u ooit 's ochtends alcohol gedronken om de kater te verdrijven?	
Nee	0 punten
Ja	1 punt

Het Trimbos-instituut heeft een app ontwikkeld voor mensen die minder willen drinken of helemaal willen stoppen. www.maxx-app.nl

Voeding

Het voedingscentrum heeft de richtlijnen voor een gezonde voeding vertaald naar de schijf van vijf. Je eet gezond wanneer je volgens deze schijf van vijf eet. Wanneer je te zwaar bent, inmiddels heeft ongeveer de helft van de Nederlandse volwassenen overgewicht, is het verstandig om dagelijks iets minder (ongeveer -300 tot -500 kcal) te eten dan je normale inname. Dit is ook afhankelijk van je verbruik door activiteiten. Ga je meer bewegen om af te vallen dan is het voldoende om 300 kcal minder te eten. *Mijn Eetmeter*³ van het voedingscentrum biedt de mogelijkheid om inzicht te krijgen in wat je eet en hoeveel je beweegt.

Wanneer je veel gewicht wilt verliezen, neem dan contact op met een leefstijlcoach of diëtiste.

Hoe staat het met jouw gewicht? Reken de Body Mass Index (BMI)⁴ uit en meet je middelomtrek.

BMI uitrekenen: lichaamsgewicht (in kg) gedeeld door het kwadraat van de lichaamslengte (in cm).



BMI tabel

BMI	Classificatie	Risico op gezondheidsschade
< 18,5	Ondergewicht	Verhoogd
18,5 - 25	Gezond gewicht	Gemiddeld
25 - 30	Overgewicht	Verhoogd
30 - 40	Obesitas	Ernstig verhoogd
> 40	Morbide obesitas	Zeer ernstig verhoogd

Mijn gegevens:

Naam	
Leeftijd	
Gewicht	
BMI*	
Middelomtrek*	

Meet je middelomtrek tussen de onderste rib en de bovenkant van je heup.

	Vrouwen	Mannen
Goed	Minder dan 80 cm	Minder dan 94 cm
Oppassen	80 – 88 cm	94 – 102 cm
Verhoogd risico	88 cm en hoger	102 cm en hoger

³ <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/mijn-eetmeter-app-online/handleiding-mijn-eetmeter.aspx>

⁴ <https://www.voedingscentrum.nl/nl/afvallen/gezond-afvallen-de-start/heb-ik-een-gezond-gewicht.aspx>

Crash diëten hebben geen zin. Je valt er misschien van af maar wanneer je weer gewoon eet, vliegen de kilo's er weer aan. Dat is zeer demotiverend en bovendien slecht voor de stofwisseling. Om verantwoord af te vallen is een blijvende gedragsverandering nodig. Leer met een positieve mindset je gedrag te managen op de gebieden voeding, beweging en het omgaan met spanningen. Wanneer je pogingen om af te vallen telkens mislukken, is er misschien sprake van onderliggende problematiek zoals een laag gevoel van eigenwaarde, faalangst, vastzittende denkpatronen of voortdurend de controle willen houden. Een coach/counselor of een therapeut kan je helpen. Je zult zien dat afvallen vervolgens wel kans van slagen heeft. Ook voor jou!

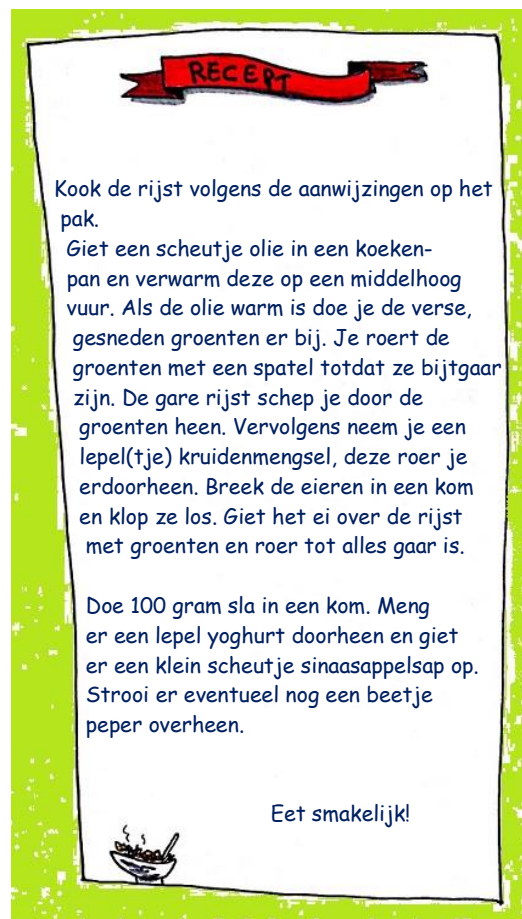
Je hoeft geen keukenprins(es) te zijn om een gezonde en voedzame warme maaltijd klaar te maken. Ikzelf kan nauwelijks een pollepel vasthouden 😊. Toch lukt het mij om lekker en gezond te eten. Ik maak het mezelf wel erg gemakkelijk; lees mijn recept hiernaast. De rijst is makkelijk te vervangen door pasta of aardappels en het ei door vlees(ervanger) of vis. Zo heb ik iedere dag iets anders, eet ik gezond en het is zo klaar. Kruidenmengsels koop je gewoon bij de supermarkt, er zijn vele soorten.



Vind je het moeilijk om 250 gram groenten per dag te eten? Verdeel het over de lunch en het avondeten.

Lunch:

Smeer je bammetje met halvarine en leg er sla of rauwe spinazie op. Vervolgens een plak kaas met daar bovenop enkele schijfjes komkommer. Hier strooi je wat peper, paprikapoeder of kerrie overheen. Smullen maar!



Nodig voor 2 personen:

Volkoren rijst (kook wat meer en bewaar het afgedekt in de koelkast voor morgen of overmorgen, dat is handig).

4 eieren (loskloppen).

450 gram gesneden, verse groenten.

Kruidenmengsel naar smaak.

100 gram (gemengde) sla.

Lepel yoghurt.

Scheutje verse sinaasappelsap.

Peper naar smaak.



Ontspanning

Stress

Een beetje stress is goed, het zorgt er voor dat je vooruit wilt. Bij te weinig uitdaging slaat de verveling toe en ontwikkel je je niet verder. Veel mensen ervaren juist erg veel stress waardoor de balans tussen ontspanning en gezonde spanning verstoord is. Hoe manage jij stress en ontspanning? Lukt het jou om 'me-time' vrij te maken om weer op te laden?

Vul het onderstaande schema in en krijg inzicht in jouw energiebalans.

Om goed met een te veel aan stress om te gaan, is het belangrijk op tijd te herstellen. Met deze oefening maak je je eigen 'recept' om bij te komen van stress. Goed voor jezelf zorgen betekent dat de energievreters en energiegevers in balans zijn. Het gaat hier niet om het aantal energievreters en energiegevers maar om de kwaliteit van de gevers ten opzichte van de stress van de vreters. Dus één krachtige energiegever kan misschien wel drie energievreters de baas. Drie kleine energievreters tegelijkertijd zorgen voor veel stress.



Energievreters	Bijkomers (neutraliseren)	Energiegevers
<i>Vb. sluimerende conflicten, elke dag filerijden</i>	<i>Vb. netflixen, warm douchen</i>	<i>Vb. muziek maken, sporten</i>
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Slapen

Mijn slaapdagboek (vul dit gedurende een of twee weken elke dag in om een goed beeld te krijgen van je slaappatroon)

-----dag	Mijn stemming	<input type="checkbox"/> prima	<input type="checkbox"/> gaat wel	<input type="checkbox"/> beneden peil
	Mijn energieniveau	<input type="checkbox"/> hoog	<input type="checkbox"/> normaal	<input type="checkbox"/> laag
	Mijn geduld	<input type="checkbox"/> weinig	<input type="checkbox"/> gewoon	<input type="checkbox"/> veel
	Slaperig voelen tijdens de dag	<input type="checkbox"/> nee	<input type="checkbox"/> enkele momenten	<input type="checkbox"/> enkele uren
	Mijn stress level	<input type="checkbox"/> hoog	<input type="checkbox"/> normaal	<input type="checkbox"/> laag
Alcohol gedronken	<input type="checkbox"/> soort _____	aantal _____		
Koffie gedronken	<input type="checkbox"/>			
Schermtijd in het laatste uur voor het slapen gaan	<input type="checkbox"/>			
Ik vind dat ik goed geslapen heb	<input type="checkbox"/> ja	Bijzonderheden:		
	<input type="checkbox"/> nee			

Noot. Aangepast van "De beste versie van jezelf" Sitskoorn, M. (2017) p. 178

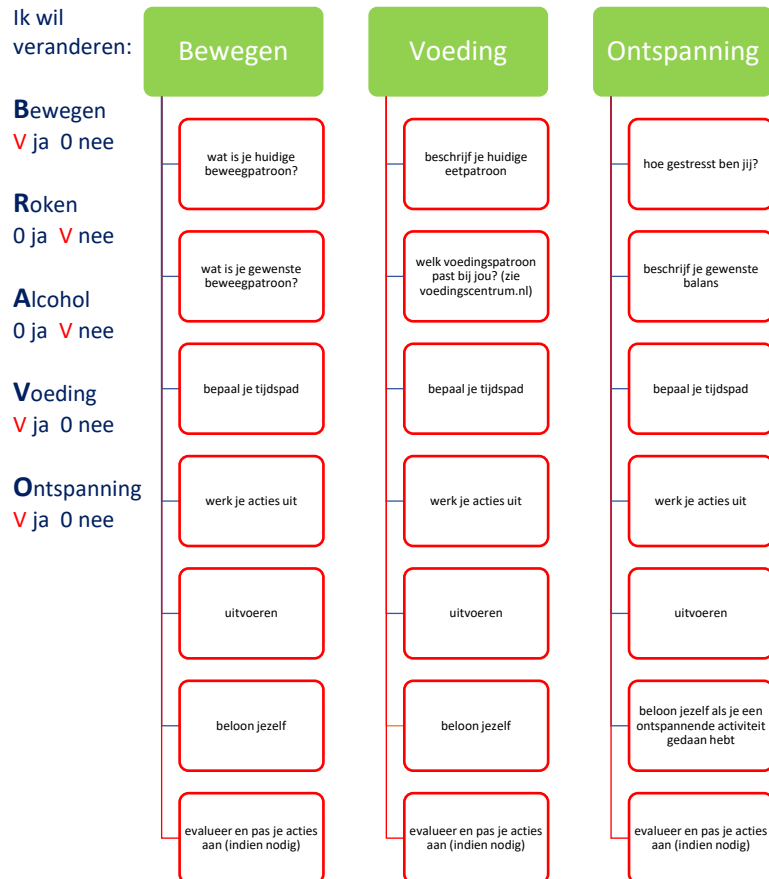


Goed slapen heeft een gunstig effect op het immuunsysteem en op de fysieke en mentale gezondheid. Koffie, alcohol en schermtijd hebben een negatief effect op de duur en de kwaliteit van slaap. Bij te weinig slaap, ga je meer eten door een verstoorde hormoonbalans. Zorg er dus voor dat je voldoende slaapt, ongeveer 7 à 8 uur per etmaal. Lukt het niet om voldoende en goed te slapen, bekijk dan de tips van Arts en Zorg⁶

⁶ <https://www.artsenzorg.nl/actueel/7-tips-om-beter-te-slapen>

Plan van aanpak

Je hebt nu een overzicht van je leefstijl aan de hand van de BRAVO thema's. Heb je een gezonde leefstijl en is een aanpassing niet nodig? Proficiat, houden zo! Ben je minder tevreden en wil je veranderen, maak dan een plan van aanpak. Zie het voorbeeld van Eline hieronder:



Huidig beweegpatroon:

Ik heb alles ingevuld en ik weet nu dat ik te weinig beweeg en te veel zit. Ik heb een kantoorbaan waarbij ik de hele dag aan mijn bureau zit. Gewoonlijk fiets ik naar mijn werk en terug. Daarmee beweeg ik 4 keer in de week 30 minuten per dag. Momenteel werk ik thuis in verband met Corona. We hebben een hulp in de huishouding dus ik poets zelf niet veel. Ik houd van tekenen en lezen, dan zit ik aan de tafel of op de bank.

Gewenst beweegpatroon:

Ik wil me aan de beweegerichtlijnen houden (zie pag. 3).

Tijdsplan:

Ik wil over 6 weken bewegen volgens de richtlijnen.

Actie 1: Ik ga na de lunch naar buiten en wandel een kwartier. 's Avonds na het eten wandel ik nog een kwartier.

Actie 2: Tijdens mijn werk sta ik na elk half uur op en loop een rondje door het huis.

Actie 3: Als actie 1 een gewoonte geworden is, breid ik de avondwandeling uit naar een half uur.

Uitvoeren: DOEN

Beloning: Na elke wandeling zeg ik **goed gedaan** tegen mezelf.



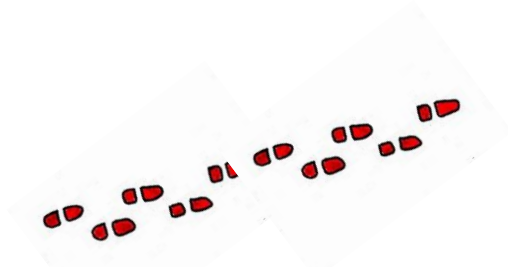
Na elke werkdag waarbij ik me aan actie 2 heb gehouden, stop ik € 1,- in een spaarpotje en van elke 30 euro koop ik iets leuks voor mezelf.

Evaluatie: Elke zondag sta ik stil bij mijn acties en beantwoord de vragen:

- helpt deze actie mij naar mijn doel (bewegen volgens de beweegerichtlijnen)
- vind ik het fijn om te doen? (iets fijns houd je langer vol)
- moet ik iets aanpassen? (een reminder gebruiken - korter of langer lopen)

Maak ook zo'n lijst voor de andere leefstijlgebieden.

Stapje voor stapje



Gedrag verander je stapje voor stapje. Leer jezelf nieuwe gewoontes aan en koppel deze aan dingen die al gebeuren. Voorbeeld: als ik boodschappen doe bij de supermarkt, parkeer ik mijn auto op de meest veraf gelegen parkeerplaats in plaats van voor de deur. Zo krijg ik extra minuten beweging zonder moeite. Of: als ik zin heb in een zoete snack eet ik een appel of een peer.

Blijf evalueren en acties toevoegen. Ga niet te snel maar ga telkens een klein stapje verder tot je tevreden bent over je leefstijl.

ProactiefCoachen

ProactiefCoachen wil door middel van dit boekje een bijdrage leveren aan een gezonder leven. Wil je hulp of advies neem dan contact op via info@proactiefcoachen.nl of 06-31219664.

Bronnen

www.voedingscentrum.nl

www.allesoversport.nl

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

www.jellinek.nl

www.artsenzorg.nl

<https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/>

De beste versie van jezelf – Margriet Sitskoorn (2017)

Positieve leefstijlverandering – Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom (2028)