

EEN SHOTJE LEEFSTIJL

Jacqui van Kemenade studeerde geneeskunde aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Zij specialiseerde zich in 2001 als huisarts en in 2018 als kaderhuisarts diabetes. Na het voeren van een eigen praktijk is ze nu freelance huisarts en zet zij zich in voor de promotie van leefstijlprogramma's in en buiten de zorg. Jacqui was in 2017 en 2018 te zien in het tv-programma *Gezond verstand*.

Tips van huisarts
Jacqui van Kemenade

Een shotje leefstijl

Verhoog je weerstand



Scriptum

Copyright © 2021 Jacqui van Kemenade

Grafische vormgeving cover Moker Ontwerp
Grafische vormgeving binnenwerk Bram Vandenberghe, igrph.be

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 233 0 NUR 860 Gezondheid Algemeen

Dit boek mag niet gezien worden als vervanging van een consult bij de eigen huisarts, POH of internist. Bespreek een verandering van een leefstijl- of voedingspatroon altijd met de eigen behandelaar. De auteur is niet aansprakelijk voor gebeurtenissen naar aanleiding van het opvolgen van de adviezen van dit boek. Het navolgen van de adviezen geschiedt op eigen risico van de lezer.

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl



Inhoud

Voorwoord 7

De grote leefstijlquiz 15

| | | |
|----|-----------------|-----|
| 1 | Omgeving | 29 |
| 2 | Slaap | 39 |
| 3 | Ontspan | 65 |
| 4 | Beweeg | 89 |
| 5 | Eten en drinken | 111 |
| 6 | Trots op poep! | 141 |
| 7 | Vet of Mager? | 158 |
| 8 | Vasten | 176 |
| 9 | Overgewicht | 193 |
| 10 | Stofwisseling | 221 |
| 11 | Honger! | 236 |

Slot shot 245

Eindnoten 248

Index 249





Voorwoord

Graag stel ik me eerst even voor. Ik ben huisarts en heb een kaderopleiding diabetes gevolgd. In 2019 verscheen mijn eerste boek: *Leefstijl op recept*.

Kort hierna stak Covid-19 de kop op en sinds die tijd is alles veranderd. Iedereen kan besmet raken, maar waarom zijn sommigen meer kwetsbaar?

Een ongezonde leefstijl is 'hoofdverdachte'.

Het thema van mijn eerste boek blijkt – meer dan ooit – brandend actueel en urgent.

Het overgrote deel van de mensen die Covid-19 krijgen en op de intensive care belanden heeft fors overgewicht. Dit is een probleem aangezien meer dan 50 procent van de volwassenen in Nederland te zwaar is. Andere 'kwetsbaren' zijn boven de 70 jaar, tobben met diabetes, hart- en vaatziekten of hebben om andere redenen een verlaagde weerstand. Met medicatie kun je je bloedsuikers verbeteren, je bloeddruk verlagen, maar je weerbaarheid wordt daar niet per se beter van. In Nederland worden we steeds ouder, maar tegelijkertijd zijn we langer chronisch ziek. Wat mij betreft word ik liever gezond oud.

Hoe zorgen we ervoor weerbaarder te zijn en gezond oud te worden? Het enige wat écht werkt is je leefstijl aan te pakken. Dat betekent niet gewoon op een crashdieet volgen. De kans voor iemand met fors overgewicht om blijvend af te vallen door een radicaal crashdieet is 1 op 210 bij mannen en 1 op 124 bij vrouwen. Dit schiet niet op en leidt alleen tot het bekende jojo-effect.

Hoe pak je wel effectief, snel en blijvend je leefstijl aan? Met andere woorden, hoe zorg je dat je blijvend afvalt, blijvend je bloeddruk en suikerspiegel verlaagt en je je tien jaar jonger voelt? Simpel: slapend in je hangmatje. Stress verhoogt je bloedsuikers en slaapgebrek verhoogt je bloeddruk. Een gezonde leefstijl is meer dan alleen minder eten en meer bewegen.

**Er bestaan vijf pijlers van een gezonde leefstijl.
Deze bepalen je gezondheid, weerbaarheid en je gewicht.
Alle pijlers zijn van belang. Dit zijn ze:**



Omgeving



In IJsland heeft men geleerd dat aanpak van de omgeving een enorme impact kan hebben op de gezondheid van een hele generatie jongeren. Hoe onze omgeving eruitziet, blijkt nog veel belangrijker dan onze genetische aanleg. Zelfs als je aanleg hebt om een ziekte te krijgen, wil dat niet altijd zeggen dat je deze krijgt. Ook genen staan onder invloed van onze omgeving. Ze kunnen net als een lichtschaakelaar ‘aan’ of ‘uit’ worden gezet.

Dit is goed te zien aan bevolkingsgroepen die emigreren. Daar waar het risico in het land van herkomst heel laag was, verandert het naar het risico van het nieuwe (westerse) land. Een veel hoger risico dus.

Slaap



Een ondergewaardeerde pijler van een gezonde leefstijl is slaap. In dit boek zetten we de slaapkamer bovenaan het prioriteitenlijstje. Slaap jezelf gezond en doe het om er mooi uit te zien, met een charisma dat door beton heen te voelen is. Een Zweedse studie toonde aan dat je er uitgeslapen echt mooier, knapper, leuker en aantrekkelijker uitziet. Anderen zien dat, ook al weten ze niet wat het is. Het werkt beter dan botox en het is gratis.





Ontspan Stress is fantastisch! O ja? Heel eventjes maar. Gezonde spanning voor een examen of sportwedstrijd leidt tot betere prestaties. Helaas hebben de meesten van ons last van ongezonde spanning. Stress die chronisch is en niet zomaar weggaat. Dit ontregelt onze bloedsuikers, is funest voor de spijsvertering en je komt ervan aan. Het is bijna onmogelijk af te vallen of je suikers te stabiliseren als je onder spanning staat.



Beweeg Zelfs het regelmatig sportief bewegen kan het vele zitten niet compenseren. Dagelijks en het liefst gedurende de hele dag in beweging blijven, is de gezondste manier van beweging die er is. Dit kan bewegen zijn in de vorm van wandelen, tuinieren, of gewoon lopen naar het station. Hiervoor hoef je niet naar de sportschool. Dagelijks in beweging zijn werkt preventief tegen allerlei westerse ziekten en is zelfs goed in de preventie van dementie. Maar val je ermee af? Een goede vraag, daarvoor is je spieropbouw van belang. Niets werkt als je geen spieren hebt. Spieren zijn handig voor houthakken, maar ze beschermen ons ook tegen het krijgen van overgewicht en verlagen onze bloedsuikers. Mensen die een lang ziekbed hebben, houden geen spier meer over in hun lijf. Gezonder leven betekent meer spieren!



Eten en drinken



Wij mensen zijn omnivoren. Dat betekent dat we zowel plantaardig als dierlijk voedsel kunnen eten. We zijn enorm flexibel in ons eetgedrag. We hebben ons in de loop van ons bestaan aangepast aan een grote verscheidenheid aan voedingspatronen. Toch kunnen we niet alles aan. Het relatief nieuwe (in evolutionaire termen) westerse voedingspatroon doet ons geen goed. Wat is de kwaliteit van deze voeding? In dit boek nemen we die kwaliteit onder de loep.

Is het dan mogelijk om een voedingsadvies te geven die voor elk mens gezond is? Dat is toch een uitdaging. Er bestaat namelijk geen 'one size fits all'-benadering. Recent onderzoek toont aan dat hoe jouw suikerspiegel reageert op een bordje eten heel uniek is en anders dan bij je buurvrouw. Een studie uit de UK, *The Personalized Nutrition Project*, liet zien dat het weinig te maken had met de hoeveelheid aan calorieën, maar meer met ons 'microbioom', de samenstelling van miljoenen bacteriën die te gast zijn in onze darm. Die is bij ieder mens anders.



Een even oud als modern begrip is tegenwoordig: ‘Voeding als medicijn’! Wat betekent dit? Onderzoekers aan Wageningen Universiteit concludeerden in 2017 dat ‘[...] voedingsmaatregelen een belangrijke rol kunnen spelen in de behandeling van chronische ziekten en bij kunnen dragen aan gezondheidswinst. Voeding biedt daarmee een uniek voordeel boven medicatie.’ Als voeding een medicijn is, hoe slik je dat medicijn dan? Drie keer per dag en met water innemen?

Veel voedingsrichtlijnen en dieetadviezen gaan over *wat* we moeten eten. Wat mij ook intrigeert is ook *hoe vaak* we moeten eten, of hoe vaak even niet? Wat is het belang van vasten? Dus hoe vaak nemen we ons ‘medicijn’ in en hoe vaak niet?

Ten slotte

In de spreekkamer word ik constant uitgedaagd door mijn kritische patiënten. Voorbeelden van de vragen die ik dagelijks krijg zijn:

- Waarom heb ik constant honger?
- Ik eet niet te veel en toch val ik niet af. Ik ben verdrietig, want ik heb last van ‘fatshaming’. Ik krijg de ‘schuld’ van mijn overgewicht. Ben ik inderdaad ‘schuldig’?
- Welke rol spelen hormonen (zoals cortisol en insuline) in mijn gezondheid?
- Wat is nu écht gezond eten?
- Ben ik voldoende weerbaar of ben ik kwetsbaar?

We krijgen honger omdat de boodschap van de zogeheten verzadigingshormonen niet goed doorkomt. Hormonen hebben nogal wat te vertellen in ons lichaam. Hoe zorgen we dat we die wezenlijke bood-





schap luid en duidelijk ontvangen? Wat zijn de ongeziene onderstromingen in ons lijf en onze omgeving en waarom wordt het tijd om afscheid te nemen van de 'eigen schuld dikke bult'-mentaliteit? Lees erover in dit boek.

Voordat je begint met lezen vind je meteen na deze inleiding een quiz. We willen allemaal weten hoe gezond, sterk en vitaal we zijn. In de huisartspraktijk laten we daarom vaak bloedprikken. Meestal op verzoek van de patiënt zelf. Mensen willen zekerheid. Maar bloedwaarden geven geen honderd procent antwoord op deze vraag. Daarom heb ik een quiz samengesteld. Alle quizvragen hebben te maken met gezondheid en vitaliteit. Niet alleen met je gewicht dus! Zelfs het hebben van schulden of je eenzaam voelen bepalen je vitaliteit en je kwetsbaarheid.

Kortom, met dit boek geef je jezelf een shotje leefstijl cadeau. Lees het boek, kijk naar de afbeeldingen en doe de leefstijlquiz. Hoe weerbaar ben jij? Je bent niet uit te drukken in een cijfer, maar is je score onder de 80 ... lees dan vooral door en maak jezelf sterker. Vrolijk lezen!

Jacqui van Kemenade
juni 2021

Voetnoot In dit boek wordt vaak gesproken over het 'coronavirus'. Deze naam gebruik ik gemakshalve in plaats van de officiële naam, het SARS-CoV-2 oftewel het Severe Acute Respiratory Syndrome coronavirus 2. Het ziektebeeld wat door het coronavirus wordt veroorzaakt noemen we Covid-19 oftewel Corona Virus Disease 2019.

Literatuurverwijzingen zijn in dit boek grotendeels achterwege gelaten. Kijk in *Leefstijl op recept* als je hierin bent geïnteresseerd.





***De grote
leefstijlquiz***

Aandoeningen

1 Heb je diabetes?

- 0 = Ja
- 1 = Ja, maar ik heb hiervoor geen medicatie nodig
- 2 = Nee

2 Heb je een hart- of vaatziekte?

- 0 = Ja
- 1 = Ja, maar ik heb hiervoor geen medicatie nodig
- 2 = Nee

3 Heb je een chronische longaandoening of luchtwegziekte?

- 0 = Ja
- 1 = Vroeger
- 2 = Nee

4 Heb je een nier- of leverziekte?

- 0 = Ja
- 1 = Vroeger
- 2 = Nee

5 Heb je een verminderde weerstand?

- 0 = Ja
- 1 = Vroeger
- 2 = Nee

TOTAAL AANTAL PUNTEN

0 punten = Extreem kwetsbaar

10 punten = Niet kwetsbaar en optimaal weerbaar op dit gebied.

Beweging

1 Kun je zelfstandig lopen zonder hulpmiddelen (bijvoorbeeld looprek of rollator)?

- 0 = Nee, ik kan niet zonder hulpmiddelen lopen
- 1 = Soms
- 2 = Ik loop helemaal zelfstandig

2 Loop je veel op een dag (> 5000 stappen per dag)?

- 0 = Nee
- 1 = Misschien, maar ik weet het niet zeker
- 2 = Ja

3 Sport je? Hoe vaak per week?

- 0 = Niet
- 1 = Eén keer per week
- 2 = Twee of meer keren per week

4 Fiets je?

- 0 = Nooit
- 1 = Soms
- 2 = Ja, geregeld

5 Werk je weleens in de tuin of doe je klussen in en rondom het huis?

- 0 = Nooit
- 1 = Soms
- 2 = Ja

TOTAAL AANTAL PUNTEN

0 punten = Ga direct naar hoofdstuk 4 over bewegen!

10 punten = Uitermate goed aan het bewegen, niet kwetsbaar en optimaal weerbaar op dit gebied.

Slaap

1 Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht?

- 0 = 6 uur of minder
- 1 = 7 uur of minder
- 2 = Meer dan 7 uur

2 Ben je goed uitgerust na het slapen?

- 0 = Nee
- 1 = Soms
- 2 = Ja, meestal wel

3 Heb je een regelmatig slaappatroon: ga je meestal rond dezelfde tijd naar bed, en word je rond dezelfde tijd wakker?

- 0 = Nee
- 1 = Wisselend
- 2 = Ja

4 Kom je overdag vaak even buiten, gun je jezelf wat daglicht?

- 0 = Zeer zelden
- 1 = In elk geval één keer per dag
- 2 = Ja, enkele keren per dag

5 Werk je af en toe 's nachts (ploegendiensten)?

- 0 = Ja
- 1 = Af en toe
- 2 = Nee, nooit

TOTAAL AANTAL PUNTEN

0 punten = Ga direct naar hoofdstuk 2 over slaap!

10 punten = Zeer goede slaapkwaliteiten! Je bent optimaal weerbaar wat dit onderwerp betreft.

Spanning

1 Mediteer je, doe je aan yoga of ontspanningsoefeningen?

- 0 = Nee
- 1 = Soms
- 2 = Ja, dagelijks

2 Kun je na spanning of drukte weer goed ontspannen?

- 0 = Nee
- 1 = Soms
- 2 = Ja

3 Voel je je sneller dan normaal boos of geïrriteerd de laatste tijd?

- 0 = Ja
- 1 = Soms
- 2 = Nooit

4 Heb je het gevoel dat je het te druk hebt?

- 0 = Ja
- 1 = Soms
- 2 = Nee, nooit

5 Heb je last van hartkloppingen of hyperventilatie (waarvan je denkt dat het komt door spanning)?

- 0 = Ja
- 1 = Soms
- 2 = Nee, nooit

TOTAAL AANTAL PUNTEN

0 punten = Ga direct naar hoofdstuk 3 over ontspanning!

10 punten = Je bent heerlijk ontspannen. Je bent optimaal weerbaar wat dit onderwerp betreft.

Voeding

1 Vind je dat je gezond eet?

- 0 = Nee
- 1 = Soms
- 2 = Ja

2 Eet je weleens fastfood of een afhaalmaaltijd?

- 0 = Ja, vaker dan twee keer per week
- 1 = Soms, één of twee keer per week
- 2 = Nee, zelden of nooit

3 Snoep of snack je weleens tussendoor?

- 0 = Ja, meer dan twee keer per dag
- 1 = Soms, maar niet meer dan twee keer per dag
- 2 = Bijna nooit

4 Eet je thuis vooral verse en/of onbewerkte voeding?

- 0 = Zelden
- 1 = Soms
- 2 = Bijna altijd

5 Drink je frisdrank of fruitdrankjes

- 0 = Nee
- 1 = Niet vaker dan twee keer per week
- 2 = Zelden tot nooit

TOTAAL AANTAL PUNTEN

0 punten = Ga direct naar hoofdstuk 5 over eten en drinken!

10 punten = Zeer goed bezig met voeding. Je maakt jezelf zo optimaal weerbaar.

Zingeving en omgeving

Relaties

1 Heb je een maatje met wie je regelmatig lichamelijk intiem bent? (Intiem zijn betekent elkaar aanraken met of zonder seks)

- 0 = Nee
- 1 = Ja, maar ik zou willen dat het vaker was
- 2 = Ja, naar tevredenheid

2 Heb je een fijne familie of sociaal netwerk waar je op terug kunt vallen?

- 0 = Nee
- 1 = Zeer minimaal
- 2 = Ja

3 Ben je getrouwd of woon je samen met een partner?

- 0 = Nee
- 1 = Nee, maar dat is prima zo
- 2 = Ja

Plek/positie

4 Heb je schulden of financiële zorgen? (Het gaat hier om schulden die een druk op je uitoefenen, niet een hypotheek)

- 0 = Ja
- 1 = Wel gehad, maar gaat net weer goed
- 2 = Nee, niet

5 Woon je op een veilige of fijne plek? (Bijvoorbeeld is je huis fijn, heb je geen last van lawaai of bijvoorbeeld vervelende, agressieve buren?)

- 0 = Nee
- 1 = Wisselend
- 2 = Ja, ik woon op een fijne plek

6 Ga je regelmatig even de natuur in? (Bijvoorbeeld even het bos in of op het strand uitwaaien)

- 0 = Nee, nooit
- 1 = In elk geval één keer per week
- 2 = Ja, enkele keren per week

Doen

7 Kijk je in je vrije tijd veel naar een scherm (laptop/telefoon/tv)?

- 0 = >3 uur per dag
- 1 = Tussen de 2 en 3 uur per dag
- 2 = <2 uur per dag

8 Bespeel je op regelmatige basis een instrument, zing of dans je, of luister je geregeld naar fijne muziek?

- 0 = Nee
- 1 = Soms
- 2 = Ja

9 Heb je een fijne baan? Of doe je thuiswerk of vrijwilligerswerk waarbij je je prettig voelt?

- 0 = Nee
- 1 = Nee, maar dat is prima zo
- 2 = Ja

10 Heb je hobby's waar je regelmatig aan toekomt? (Voorbeelden zijn kleding maken, schilderen, schaken, enzovoort)

- 0 = Nee, ik heb geen hobby
- 1 = Ja, maar ik kom er nooit meer aan toe
- 2 = Ja, daar blijf ik tijd voor maken

TOTAAL AANTAL PUNTEN

0 = Je bent kwetsbaar.

20 punten = Het gaat goed met de plek en mensen in je leven.

Je bent weerbaar wat dit onderwerp betreft.

Gevoel/Geluk

1 Lach je weleens?

- 0 = Bijna nooit
- 1 = Soms, maar niet iedere dag
- 2 = Ja, iedere dag

2 Voel je je gelukkig / zit je lekker in je vel?

- 0 = Niet
- 1 = Soms wel
- 2 = Ja, meestal wel

3 Vind je dat je veel energie hebt?

- 0 = Nee
- 1 = Soms/wisselend
- 2 = Ja, altijd

4 Voel je je eenzaam?

- 0 = Ja
- 1 = Soms
- 2 = Nee, nooit

5 Ben je elke dag nog iets aan het leren of sta je daar voor open (bijvoorbeeld boeken lezen / podcasts luisteren / studie)?

- 0 = Nee, ik kan/wil absoluut niets meer leren
- 1 = Ja, ik probeer het soms
- 2 = Ja ik ben erg leergierig

TOTAAL AANTAL PUNTEN

0 punten = Je zit waarschijnlijk niet lekker in je vel.

Je bent kwetsbaarder door eenzaamheid of niet gelukkig zijn.

10 punten = Je zit lekker in je vel. Je bent optimaal weerbaar op dit gebied.

Medicatie en middelen

1 Gebruik je medicatie?

- 0 = Ja, drie of meer soorten
- 1 = Ja, minder dan drie soorten
- 2 = Nee

2 Volg je chemotherapie of heb je die ooit gevolgd?

- 0 = Ja
- 1 = Nee, wel gehad
- 2 = Nee

3 Drink je alcohol?

- 0 = Ja >14 glazen per week voor mannen, >10 p/week voor vrouwen
- 1 = Ja, maar drink <14 glazen voor mannen of <10 glazen per week voor vrouwen,
- 2 = Nee, ik drink geen alcohol

4 Gebruik je drugs?

- 0 = Ja
- 1 = Nee, maar vroeger wel
- 2 = Nee

5 Rook je?

- 0 = Ja
- 1 = Nee, maar vroeger wel
- 2 = Nee

TOTAAL AANTAL PUNTEN

0 punten = Je bent kwetsbaarder door gebruik medicatie of middelen

10 punten = Je bent niet kwetsbaar door gebruik medicatie of middelen

Meten

1 Heb je (volgens de huisarts) een verhoogd cholesterol?

- 0 = Ja, en neem daar ook medicatie voor
- 1 = Ja, maar ik hoef hier geen medicatie voor te slikken
- 2 = Nee

2 Heb je hoge bloeddruk?

- 0 = Ja
- 1 = Nee, wel gehad
- 2 = Nee

3 Heb je overgewicht? BMI is je gewicht in kilogram gedeeld door je lengte in meters in het kwadraat (gebruik een BMI calculator op internet).

- 0 = BMI ≥ 30 of BMI < 18
- 1 = BMI < 30 ≥ 25
- 2 = BMI < 25

4 Heb je een vergrote buikomvang (vrouwen > 88 cm, mannen > 102 cm)?

- 0 = Ja
- 2 = Nee

5 Ben je 70 jaar of ouder?

- 1 = Ja
- 2 = Nee

TOTAAL AANTAL PUNTEN

Totaal te behalen punten hier zijn 10 punten.

0 punten = Metingen en cijfers zeggen niet alles.

Je waardes zijn mogelijk te hoog, hierdoor kun je kwetsbaarder zijn

10 punten = Je waarden zijn goed. Je bent weerbaar.

Kleine aantekening bij deze cijfers: cijfers en waarden zeggen niet alles. Je leeftijd kun je niet veranderen. Dus deze cijfers vragen wat interpretatie.

Score

In totaal kun je 100 punten 'scoren'. Let op: geen enkele quiz is ideaal en meer of minder punten zegt niets over je persoonlijkheid. Dit boek gaat niet over schuld. Sterker nog, er zijn veel verschillende processen in je lijf die maken dat het een hele uitdaging is iets aan je leefstijl te doen. Dit puntensysteem is voor jezelf bedoeld. Kijk zelf waar jouw uitdagingen liggen. Met sommige uitdagingen kun je al zelf iets doen. Met andere niet of ze zijn lastiger.

| | |
|-----------------------|--------|
| Aandoeningen | Score: |
| Beweging | Score: |
| Slaap | Score: |
| Spanning | Score: |
| Voeding | Score: |
| Zingeving en Omgeving | Score: |
| Gevoel/Geluk | Score: |
| Medicatie en Middelen | Score: |
| Meten | Score: |
| Totaalscore: | |

80 tot 100 punten Een 'fitted' score! Misschien kun je tijdens het lezen van dit boek toch nog wat nieuws te weten komen. Lees door!

60 tot 80 punten Er zijn verbeteringen mogelijk. Maar niet alles kun je veranderen. Bijvoorbeeld, boven de 70 jaar ben je kwetsbaarder. Ook als je al complicaties van ziekten hebt gehad, kun je dat niet veranderen. Wel kun je jezelf weerbaarder maken. Ook kun je ontdekken waar je verbeterpunten liggen. Leer hoe je die kunt aanpakken!

Minder dan 60 punten De uitkomst van deze quiz laat zien dat je 'kwetsbaar' bent. Probeer te kijken waar jouw specifieke pijnpunten liggen. Leefstijl kun je veranderen en dit kan zelfs op korte termijn een positief effect hebben op je weerbaarheid. Alleen al door beter te slapen kun je je bloeddruk verbeteren en je weerstand optimaliseren. Laat je niet van de wijs brengen door je lagere score. Veel mensen zijn je vorgegaan en hebben echt concrete resultaten behaald. Als je twijfelt begin dan met het 'slot shot' van dit boek (blz. 245) en lees het verhaal van Bert. Vroeger slikte hij dertien medicijnen voor zijn bloeddruk en diabetes. Nu nog maar één. Het gaat over de beslissing en mindset om het anders te doen. Lees dit boek en lees zijn verhaal.

Laatste opmerking quiz

In de quiz heb je veel verschillende vragen beantwoord. Misschien denk je: wat heeft muziek of dans nu te maken met mijn leefstijl? Toch wel! Het doel van dit boek is je te laten zien dat leefstijl veel meer is dan gewoon minder eten en meer bewegen. Het is anders leven, anders slapen, minder spanning, meer doel en eigen regie. Al deze onderwerpen hebben invloed op je levensgeluk, je gewicht, je suikerspiegel enzovoort. Lees dit boek en kijk welke stappen je kunt zetten!

