

8 Gezonde gewoontes om meteen aan te leren

Door: Crissy Mulder

Gezond leven lastig en tijdrovend? Nu niet meer!

Deze 8 eenvoudige gezonde gewoontes leer jij jezelf direct aan en zijn super simpel in te passen in je dagelijkse routine. Begin meteen!

1 SPICE IT UP

Je maaltijd op smaak brengen? Kies in plaats van een (vaak vette) saus eens wat vaker voor verse specerijen zoals pittige pepertjes. Enorm smaakvol en ook nog eens super gezond!

Zo bevat de chilipeper maar liefst **2x!** zoveel vitamine C als een sinaasappel en is deze pittige tante rijk aan antioxidanten, caroteen en mineralen.

Daarnaast zet het stofje capsaïcine uit de peper onze stofwisseling in een hogere versnelling! Zo bleek uit recent onderzoek aan de University of Wyoming (2015) dat de toevoeging van een kleine hoeveelheid capsaïcine aan de voeding van muizen gewichtstoename voorkwam. Dat terwijl hun eetgedrag verder gelijk bleef.

Hoog tijd dus om die maaltijden eens wat op te spicen!

➤ **Kooptip:** Het kookboek 'Kruiden & Specerijen' van Hans Gerlach (€ 6,99) biedt 96 pagina's aan inspiratie voor smakvolle gerechten met kruiden en specerijen. Van verfrissend en kruidig tot heet. Niet heet genoeg? Neem dan voorzichtig eens een kijkje in 'Het Ultieme Superhete Chilipeper Kookboek' waarin auteur Michael Harwood de heetste chilirecepten ter wereld heeft verzameld (€13,95).

2 FRISSE DORSTLESSER TO GO

Water. Geweldig voor je huid, bloedsomloop en spijsvertering. Maar, lukt het jou er dagelijks 2 liter van te drinken?

Leer jezelf aan een flesje naast je ontbijtspullen te zetten. Vul deze 's morgens met water en stop hem in je tas. Aangekomen op de plaats van bestemming? Haal het flesje uit je tas en plaats deze op een prominente plek binnen je gezichtsveld. Als je de hele dag een flesje water in de buurt hebt, ben je gemakkelijker geneigd ervan te drinken.

Variatietip

Geen fan van de smaak van water? Voeg dan wat kleingesneden stukjes fruit of kruiden toe aan je flesje. Denk bijvoorbeeld aan munt en limoen of aardbei en basilicum. Zo voeg je extra smaak en vitamines toe en tover je eentonig water om in een heerlijke frisse dorstlessen. Stukken gezonder dan fruit- of frisdranken en het ziet er ook nog eens super feestelijk uit!

➤ **Kooptip:** De flesjes van TaPt (€13,97) bevatten een fruitfilter waardoor je heel gemakkelijk wat extra fruit, kruiden of ijsklontjes aan je water toe kunt voegen.

3 GET UP

Steeds meer onderzoek wijst op de gevaren van langdurig zitten. Veel zitten vormt een groot risico voor onze gezondheid, ook als je daarnaast gezond eet en goed sport. Volgens onderzoek aan de Universiteit van Sydney (2012) heeft urenlang zitten een negatief effect op onze stofwisseling. Hierdoor verhoogt het risico op botontkalking, diabetes en hartproblemen. Tijd om op te staan dus!

Op werk

Werk je op kantoor? Sta dan regelmatig op, bijvoorbeeld om een rondje drinken te halen voor collega's (meteen sympathiek!) of om een telefoontje te plegen. Wandel bellend een rondje door kantoor, of loop naar een rustige ruimte en voer daar staand je telefoongesprek.

Thuis, voor de buis

Kies tijdens de reclames op tv eens voor een rondje door het huis in plaats van voor een rondje zappen. Wandel even naar de kinderen toe, ruim wat kleine spulletje op of combineer je mini wandeling met een andere gezonde gewoonte, door een glas water uit de keuken te halen. Twee vliegen in één klap!

4 FRUIT IN ZICHT

2 Stuks fruit op een dag dragen bij aan een gezond gewicht én een energiek gevoel! Deze gezonde snack is namelijk rijk aan vezels, water en koolhydraten die zorgen voor een verzadigd gevoel, waardoor je minder snel neigt naar ongezonde tussendoortjes. Daarnaast zit fruit tjokvol vitamines en mineralen die zorgen voor een heerlijke energieboost. Toch blijft het voor de meesten van ons een lastige opgave, die 2 stuks per dag. Uit onderzoek van Van Rossum (2011) blijkt zelfs dat maar liefst **90%!** van de Nederlandse vrouwen te weinig fruit eet.

Trek daarom vandaag nog een mooie fruitschaal uit de kast en zet deze neer op een prominente plek in huis, zoals de salontafel. Vul de schaal met hapklaar vers fruit naar keuze, zoals druiven, appels en abrikozen. Plof je na een drukke werkdag lekker thuis neer op de bank, dan grijp je sneller naar een stuk fruit, omdat het nu eenmaal voor je staat.

5 10 MINUTEN VOOR JEZELF

Met een druk gezinsleven, een leuke baan en een stel fantastische vriendinnen, wil een momentje rust voor jezelf er nog wel eens bij inschieten. Maar hé, wist je dat een dag maar liefst 1440 minuten telt. Daar moet je er toch zeker 10 van voor jezelf kunnen nemen?

Mediteren blijkt dé perfecte manier om tot rust te komen. Daarnaast heeft mediteren al vanaf een paar minuten per dag positieve gevolgen voor je gezondheid én geluksbeleving.

Hoe dan?

Kies voor een rustig moment op de dag. Bijvoorbeeld 10 minuten voordat je aan je dag begint of 10 minuten voordat je 's avonds je bed weer inkruipt. Ga lekker zitten en probeer je alleen te focussen op je ademhaling. Adem diep in door je neus en rustig weer uit door je mond. De kunst van het mediteren is het laten varen van je gedachten. Laat gedachtes komen en gaan en probeer je concentratie bij je ademhaling te houden. Op deze manier maak je je hoofd 'leeg' en vrij van stress. Je zult zien dat je na 10 minuten meditatie een stuk helderder voelt. Zo kun jij fris de dag beginnen of heerlijk rustig weer afsluiten.

Online personal 'mind trainer'

Een beetje extra begeleiding nodig? Het online mindfulness meditatie programma 'Headspace' coacht je door opvolgende meditatiesessies van slechts 10 minuten per keer. Het programma, dat ook gratis te downloaden is als app, begeleidt je stap voor stap door je meditatie heen. Zo geeft Headspace o.a. precies aan waar je tijdens de meditatie op moet letten om het beste tot rust te komen.

6 POETS EN SQUAT

2 maal per dag poets je 2 minuten lang je tanden. Een gewoonte die er al van jongs af aan ingebakken zit. 2x2 minuten waarin je rechtop voor de wasbak staat, je kapsel checkt of uit het badkamerraampje naar buiten tuurt. Of.... 2x2 minuten waarin je, wanneer je toch al rechtop voor de wasbak staat, een aantal keer gecontroleerd door je knieën kunt zakken en daarmee super effectieve been- en bilspier lovende squats uitvoert!

Wist je trouwens dat squats naast je billen en benen ook je rug- en buikspieren aanpakken? Doordat de oefening van je vergt je romp rechtop te houden, worden je rug- en buikspieren ook uitgedaagd om hard te werken.

Combineer zo een oude met een nieuwe gewoonte voor een sterke rug, strakke benen, buik en kont én een gezonde mond.

Thuis doen

- Ga rechtop staan en plaats je voeten uit elkaar op schouderbreedte
- Buig je knieën, steek je billen naar achteren en zak langzaam naar beneden. Let er hierbij op dat je je rug goed recht houdt
- Kom langzaam weer omhoog

➤ **Bonustip!** Wanneer je je navel tijdens de oefening naar binnen trekt, span je hierbij ook direct je buikspieren aan!

Het hoe en wat van de squat wordt het best op beeld uitgelegd. Bekijk daarom voor je aan de slag gaat eerst eens één van de vele YouTube tutorials, waarin squat goeroes de oefening stapsgewijs voordoen.

7 EET MINDFULL

Bewust eten, ook wel mindfull eten genoemd, is niets meer of minder dan de tijd nemen voor je maaltijd en bewust genieten van iedere hap. Klinkt best goed toch? Hoe komt het dan dat dit 'bewust genieten' er vaak bij inschiet? Omdat wij eten op de automatische piloot. We hoeven er niet bij na te denken en combineren het daarom vaak met andere activiteiten zoals het kijken van tv of het checken van de laatste updates op Facebook of Instagram. Hierdoor vergeten we vaak bewust te proeven en te genieten van het lekkers dat voor ons staat. Signalen van verzadiging gaan zo ongemerkt aan ons voorbij, waardoor we vaak meer eten dan we eigenlijk nodig hebben.

Ruik, kauw en proef

Wordt weer bewust van je eten. Nuttig tenminste de 3 grote maaltijden per dag (ontbijt, lunch & avondeten) aan een tafel en laat je hierbij niet afleiden door een tv, smartphone of laptop. Ruik aan je eten, kauw het langzaam en proef de diverse smaken. Je zult merken dat je de maaltijden veel meer gaat waarderen en je minder snel te veel van iets eet.

➤ **Kooptip:** Meer weten over mindfull eten? Lees dan het boek 'Mindfull eten: een gezonde en vreugdevolle relatie met voedsel' van Jan Chozen Bays (€19,95)

8 KUSJE EROP

Wist je dat een zoen veel meer veroorzaakt dan alleen kriebels in je buik? Bij een goede zoenpartij komen er allerlei heilzame stofjes vrij waardoor je je een stuk prettiger voelt.

Neem bijvoorbeeld de aanmaak van dopamine en endorfine tijdens een lekker tongzoen. Deze stofjes werken als een soort natuurlijke pijnstiller. Een opkomende hoofdpijn kust vriendlief zo bij je weg!

Daarnaast heeft zoenen ook een verdovende werking op stress. Uit Amerikaans onderzoek aan het Lafayette College (2009) blijkt dat de aanmaak van het stresshormoon cortisol sterk geremd wordt door een kus. Deze plaatselijke 'verdooving' zorgt ervoor dat je er na een lekkere zoenpartij een stuk relaxter bij loopt.

Nog twee bijkomende voordelen: een verhoogde weerstand door een uitwisseling van speeksel en ... een natuurlijke facelift! Tijdens het zoenen gebruik je namelijk maar liefst 29 gezichtsspieren.

Waar wacht je nog op? Kiss away!!