

## De 9 regels voor optimale gezondheid



### Een goede optimale gezondheid

Het is belangrijk om gezond te zijn, dan functioneer je beter en voel je je beter. Je hebt meer energie en minder vaak of zelfs nooit ziek. Ik ben eigenlijk zelden ziek en dan sta ik er misschien wat minder vaak bij stil dat dit zo belangrijk is. Pas als je iets overkomt of mensen in je omgeving ziek zijn komt dat bewustzijn weer omhoog en is het echt voelbaar belangrijk gezondheid is.

Uit onderzoek blijkt dat gezondheid het belangrijkste is, maar liefst 97% heeft een goede gezondheid op nummer 1 staan:

- goede gezondheid, 97%
- geluk, 95%
- financiële zekerheid, 93%
- familie, 87%
- liefde, 83%

Hieruit blijkt dat geld belangrijker is voor de meeste mensen dan liefde. Terwijl het toch echt draait om de liefde!

## De 9 regels voor een goede gezondheid

### 1. Eet gezond

Welke voedingsmiddelen bevorderen een goede gezondheid en welke brengen gezondheidsrisico's met zich mee? Er zijn stelregels voor voeding maar het is belangrijk om te

weten dat voeding vooral [individueel](#) is en je voor jezelf moet uitzoeken wat wel en wat niet goed valt.

- eet zo min mogelijk [supermarktvoeding](#)
- eet zo veel mogelijk verse groenten en fruit, het liefst biologisch
- eet zo min mogelijk [suiker](#) en producten maar suiker inzit.
- gebruik geen keukenzout maar [minraalzout](#)
- eet de [goede vetten](#) en geen margarine
- eet [minder koolhydraten](#), zeker tarwe



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

- 

## 2. Zorg voor een goede nachtrust.

Als je slaap herstel je, niet alleen laat je stress van de dag los en verwerk je dingen, maar ook je lichaam herstelt zich en reinigt zichzelf. Ik heb zelf behoefte aan 8 a 9 uur per week, zeker als ik meer [hardloop](#).

Je kunt je lichaam helpen door 's morgens een glas water te drinken voordat je iets eet, dan voert de afvalstoffen af.



- 

- 

- 

- 

-

- 
- 
- 

## 2. Drink genoeg water.

Water is zeer belangrijk, ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water en veel processen in het lichaam hebben water nodig om te functioneren.

Ik drink rond de 1,5 liter water per dag, dat vind ik voldoende. Ik [filter mijn water](#) omdat ik denk dat gewoon kraanwater niet meer voldoet.



- 
- 
- 
-

- 
- 
- 
- 

### 3. Ontbijt gezond.

Ik denk dat het verstandig is om de dag goed te beginnen met een gezond ontbijt.

Ik start dan zelf de dag al goed. Ik eet 's morgens eigenlijk alleen fruit al dan niet aangevuld met [superfoods](#). Dat is een groot glas met gepureerd fruit en water van ongeveer 0,75 liter. Ik voel me daar goed bij maar dat is voor iedereen verschillend.



- 
-

- 
- 
- 
- 
- 
- 

#### **4. Ga niet lijnen maar verander je eetpatroon structureel.**

Ik ben zelf nooit bezig geweest met lijnen want ik heb nooit echt overgewicht gehad. Ik denk ook niet dat lijnen echt werkt, wat wel werkt is je eetpatroon veranderen. Volg bijvoorbeeld de hier genoemde voorbeelden en zie vooral, voel hoe je lichaam verandert.

Een gezond lichaam heeft gezonde en gevarieerde voeding nodig. Eet veel fruit en groenten, wat minder koolhydraten en wat meer goede vetten en eiwitten en drink voldoende water, water is het enige wat je lichaam nodig heeft.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

#### 5. Eet gevarieerd.

Eet gevarieerd, zorg dat je wat nieuwe dingen uitprobeert en eet veel vers. Denk aan verschillende soorten fruit, groenten, vlees, vis en alles wat daar bij hoort.

Ben matig in koolhydraten en eet eens wat meer eiwitten en goede vetten. Variatie houdt het leuk ook voor de kinderen en laat ze vooral meekoken, dat werkt bij ons goed.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

## 6. Verzorg je gebit.

Je zou denken verzorg je gebit, wat heeft dat met gezond leven te maken. Maar een gezonde mond is erg belangrijk. Twee keer per dag poetsen, mijn voorkeur gaat uit naar natuurlijke [tandpasta zonder fluoride](#).

Gezond tandvlees verbetert je algehele optimale gezondheid en weerstand tegen ziekte. Aandoeningen aan het tandvlees worden in verbant gebracht met hartkwalen en infarcten. Vooral mannen met een slecht gebit hebben een grotere kans op kanker aan de pancreas (alvleesklier).

Daarbij schraap ik ook mijn tong, heb ik ooit geleerd in India, zo kom je sneller van de aanslag (afvalstoffen) op je tong af.





- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

## **7. Houd je hersenen actief.**

Train je hersenen door te lezen of te leren hoofdrekenen dit kan eventueel via spelletjes. Door



je hersenen actief te houden blijf je beter bij de tijd, heb je een beter ontwikkeling en blijf je op latere leeftijd vitaler.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

## 8. Stress verwijderen en op tijd ontspannen.

Stress is een probleem en dat lijkt alleen maar groter te worden, het veroorzaakt ook allerlei klachten, zowel lichamelijk als psychisch. Er wordt steeds meer van mensen verwacht, zelfs als ze jong zijn.

Het is zaak om voldoende te rusten en te ontstressen, voor mij werkt hardlopen heel goed, maar dat is voor iedereen anders. Doe eens een tijdje niet, ga eens lekker luieren.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

## 9. Beweeg voldoende.

Bewegen is voor mij de manier om van stress af te komen. Sporten en bewegen zijn goed voor je spijsvertering en je stofwisseling waardoor je verbranding beter verloopt. Je blijft fit, soepel en gezond, wij zijn gemaakt om te sporten en/of bewegen.

Je hoeft echt niet aan topsport te doen, wandelen is nog steeds een van de beste vormen van beweging, doe het met regelmaat en stap dan wel een beetje door, zomer en winter ?

### **Conclusie**

Dit zijn regels die je langzaam maar zeker kunt invoeren in je leven op je eigen manier voor een **optimale gezondheid**, meer energie, gewoon een lekker gevoel

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding