



# ‘De eerste 5 stappen naar gezondheid en schoonheid’

Door personal trainer Lonneke de Jager en orthomoleculair en cosmetisch arts Franca van der Smit.

---

---

Gezondheid leidt tot echte schoonheid. Niet alleen de buitenkant is mooi, maar ook de binnenkant. Vaak zoekt men een snelle ongezonde oplossing om het uiterlijk te krijgen waar men blij van denkt te worden. Het gevaar hiervan is dat je uiteindelijk niet gelukkig voelt omdat je lichaam niet meer gezond is. Bovendien is het een quick fix die op de lange termijn niet het gewenste resultaat geeft. Kies ervoor om goed voor jouw lichaam te zorgen, je hebt er immers maar één.

---

**Wil jij op een gezonde manier jouw mooiste lichaam?  
Met deze 5 stappen zorg je voor een basis  
en kan je veel bereiken!**

## **1. Slaap**

Dat je slaap nodig hebt om al je gedachtes op een rijtje te zetten en mentaal uit te rusten, is je waarschijnlijk bekend. Maar wist je ook dat de kwaliteit en de duur van je nacht ontzettend veel invloed hebben op je spieren, vetpercentage en op jouw herstel?

Als je minder dan 8 uur slaapt zal je meer ongezonde trek hebben gedurende de dag, omdat een chronisch slaapgebrek de hormonen ghreline en leptine beïnvloedt. Ook heeft het een nadelig effect op de insulinegevoeligheid, waardoor je vatbaarder bent voor diabetes. Niet alleen je stofwisseling wordt minder snel vanwege de verandering

van lichaamscompositie, maar ook de productie van testosteron wordt aanzienlijk lager als je weinig slaapt. Testosteron is niet alleen belangrijk bij de opbouw van spiermassa, maar ook om je hart en vaten gezond te houden. Bovendien reguleert testosteron je gedrag en emoties. Te weinig testosteron zorgt ervoor dat je minder daadkrachtig en zeker bent. Ook de kans op ziektes

wordt aanzienlijk groter bij chronisch slaapgebrek omdat je ontstekingswaarden hoger worden.

**‘Kortom: slapen is noodzakelijk en het liefst minimaal 8 uur.’**

Kortom: slapen is noodzakelijk

en het liefst minimaal 8 uur. Tijdens de slaap is jouw parasympathische zenuwstelsel actief. Dat houdt kortgezegd in dat jouw lichaam, jouw cellen en organen, worden hersteld en vernieuwd.

## 2. Voeding

Vaak worden bepaalde producten gelabeld als gezond of ongezond.

Daardoor verliezen velen vaak het zicht op het geheel. Wat krijg je totaal binnen op een dag? Wat zijn de verhoudingen van voedingswaarden? Kom je aan je mineralen en vitamines? Dat zijn vragen die veel verschil maken op de lange termijn. Ook als er wordt gezegd dat een bepaald E-nummer of micro-nutriënt ongezond is, blijft het belangrijk om te kijken naar de hoeveelheid die je ervan binnenkrijgt, maar ook de frequentie waarin je iets binnenkrijgt. Wees dus kritisch! Verschil kun je vooral maken door consistent je lichaam te voorzien van de nodige voedingswaarden en door producten te mijden waar je lichaam niet goed op reageert. Zo hebben veel mensen last van een opgeblazen buik, buikpijn, maagklachten of huidklachten wat veelal wordt veroorzaakt door een allergie of intolerantie. Voeding die niet bij jou past -dit verschilt per persoon- leidt tot ontstekingen in je darm. Wanneer je de voedingsproducten links laat liggen die jouw lichaam als het ware irriteren, zorg je ervoor dat je darmen rust krijgen en ontstekingen afnemen. Door ontstekingsfactoren in je lichaam laag te houden, zal je minder snel verouderen en verklein

je de kans op ziektes. Doordat deze intoleranties per persoon kunnen verschillen kun je niet zeggen dat iets per definitie gezond of ongezond is. Bedenk ook dat portie-controle belangrijk is en varieer veel. Eenzijdig eten leidt tot voedingstekorten en ontstekingen in de darm.

### 3. Training

Wist je dat je intensiteit en vorm van training heel veel invloed heeft op je lichaamscompositie en je hormonen? Zo zijn er meerdere trainingstechnieken om je doel te bereiken, maar zijn er grote verschillen in effectiviteit.

Als je vet wilt verliezen moet je natuurlijk kijken naar de voeding die je binnenkrijgt. Maar ook naar het aantal trainingen in de week en de invloed daarvan op je lichaamscompositie. Als je veel stress hebt kun je bijvoorbeeld beter niet gaan hardlopen, want dat zorgt ervoor dat je op lange termijn meer cortisol (stresshormoon) aanmaakt. Cortisol zorgt ervoor dat je sneller vet vasthoudt. Dit wil je juist niet! Krachttraining daarentegen, zorgt ervoor dat je cortisol op lange termijn juist lager wordt en beschermt je lichaam tegen blessures. Krachttraining vergroot je spiermassa en zorgt voor vetverbranding, op voorwaarde dat je niet te veel calorieën eet.

### 4. Herstel

Stap 4, misschien wel de belangrijkste. Je zal waarschijnlijk al weten dat hoe meer stress je ervaart in je leven, hoe eerder je sterft. Stress kan directe symptomen geven maar de ernstigere komen vaak op langere termijn. Doordat ons brein zo in verbinding staat met onze fysiologische systemen wordt op vele manieren je hele lichaam beïnvloed door stress. Zo heb je mentale stress en fysieke stress. Één van de manieren om stress te verlagen

**Één van de manieren  
om stress te verlagen is  
krachttraining.**

is krachttraining. Om het meeste uit je training te halen is het belangrijk dat je stress-niveau laag is, want dat geeft een aanzienlijk verschil in herstel en krachtopbouw. Het is belangrijk om te weten dat je misschien wel lichamelijk herstelt van de dag rust, maar als je piekert over iets, herstel je niet mentaal, wat uiteindelijk weer ten koste gaat van je totale progressie. Het is dus belangrijk

om na je traingingsdagen ook herstelmomenten in te plannen.

Fysiek herstellen kan door rust nemen, stretchen, massage en/

of (yin-) yoga. Massage en yoga geven tevens ook mentaal rust. Wist je overigens dat 10 minuten meditatie per dag een levensverlengend effect heeft doordat het jouw stressniveau verlaagt? Probeer dus te mediteren, ook al is het maar kort, doe het dagelijks! Verder is wandelen gezond zowel voor fysiek als mentaal herstel. De WHO (World Health Organisation) raadt 8.000-10.000 stappen per dag aan. Een stappenteller kan dus handig zijn en ga lekker de natuur in!

**Een stappenteller kan dus handig zijn en ga lekker de natuur in!**

## 5. Supplementen

Dat gevarieerde voeding belangrijk is, is algemeen bekend. Het lichaam neemt vitamines en mineralen het beste op via voeding. Maar als je veel stress, fysiek of mentaal hebt, verbruik je meer. Hoe weet je eigenlijk of je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt? Meten in het bloed is natuurlijk een optie. Maar wanneer je weet dat je veel stress hebt, kun je preventief magnesium en B (-complex) vitamines innemen. Wanneer je veel sport maak je immers meer magnesium op. En mentale stress gaat met name ten koste van B vitamines. Bedenk ook dat niet elk supplement even goed wordt opgenomen. Voor magnesium zijn vormen als citraat-, malaat- en tauraat- goed opneembaar. Met betrekking tot een B complex is het verstandig om een supplement te nemen dat de actieve B vitamines bevat. Dan hoeft je lichaam het niet zelf meer om te zetten.

---

We hopen dat je nu de eerste stappen kunt zetten! Mocht je meer persoonlijk advies willen, of heb je vragen?

Mail ons, we helpen je graag!

Personal trainer en online coach: Lonneke:

[lunapersonaltraining@gmail.com](mailto:lunapersonaltraining@gmail.com)

Orthomoleculair en cosmetisch arts: Franca:

[f.vandersmit@refleqtclinic.nl](mailto:f.vandersmit@refleqtclinic.nl)

Succes en op naar jouw gezondste  
en mooiste lichaam!

---

