

*Alle antwoorden  
zitten al in je hart.  
Durf er om te  
waggen!*

***Dingen doen die je graag doet, dat met veel plezier doen, dat delen met anderen en uitdagingen niet uit de weg gaan. Dat is, kort gezegd, de kern van een leven lang gezond van lichaam én jong van geest blijven.***

Cruciaal bij dit alles is dat je je hart durft te volgen. Want diep in je hart weet je wel wat je wilt. Dus eerlijk naar jezelf zijn en er voor gaan! Je vitaliteit gaat gelijk met sprongen omhoog. Vitaliteit is dus geen kwestie van marathons lopen of streng vegetarisch eten. Integendeel.



### Lach je gezond

TIP! ✿

*We zeiden het al eerder, lachen is gezond. Als je tijdens een maaltijd lacht en plezier hebt worden de suikers beter verwerkt en blij je na de maaltijd een betere suikerspiegel te hebben dan bij een maaltijd zonder plezier (goed tegen diabetes, maar ook overgewicht). De humor zien in het dagelijkse leven helpt tegen hartziekten. Alleen al het feit dat je iets leuks gaat meemaken, bijvoorbeeld een comedy zien in de komende dagen of een groep leuke vrienden ontmoeten, helpt. Het verlaagt je stresshormonen en verbetert je immuunsysteem.*

Zo lang mogelijk gezond van lichaam en jong van geest blijven is beslist geen onmogelijke opgave. Met wat simpele regels kom je al een heel eind. Plezier gegarandeerd.

### En dan de praktijk...

Maar hoe realiseer je nu zoiets? Eraan beginnen is de eerste stap, het volhouden is het moeilijkste. Want de verleidingen liggen op de loer.

Uiteraard is het relatief makkelijk om wat minder te gaan eten of normaal te gaan bewegen. In de praktijk is het minder makkelijk om iets aan je relatie te gaan doen of ontslag te nemen op je werk. Maar ook daar is (achteraf) de eerste stap makkelijk gezet dan je vooraf dacht. We maken ons vaak meer zorgen dan nodig is. Maar gelijk heb je, het is achteraf goed praten. Neem die eerste stap zelf maar eens.

Wat werkt voor jou werkt niet voor een ander. Maar wat kunnen we leren van de praktijk?

Daaruit blijkt dat het meeste succes te behalen is als:

- je je realiseert waarom je iets wilt veranderen.** Bijvoorbeeld niet omdat iemand anders dat zegt, maar omdat je ZELF wilt. Als je niet echt overtuigd bent van de noodzaak, loop je de kans onderweg af te haken. Toets jezelf dus op die overtuiging. Ben je het zat puffend een trap op te moeten? Wil je weer echte sex? Wil je niet elke avond doodmoe in bed kruipen en bij het opstaan de idee hebben dat je

### Ga trouwen, het helpt

TIP! ✿

*In een groot onderzoek werden 9.700 getrouwde koppels vergeleken met 3.300 samenwonende, niet getrouwde koppels. Bij getrouwde stellen zorgt een gelukkige partner er voor dat de andere partner ook gelukkiger is. Ze kunnen als het ware van elkaars geluk profiteren. Opmerkelijk genoeg is dat niet het geval bij de samenwonende stellen. Die stellen hebben een grotere persoonlijke autonomie, wat ten koste gaat van de emotionele verbinding tussen beiden.*

*Getrouwde mensen leven zo wie zo langer (meer dan 5 jaar). Als ze gelukkig zijn met elkaar helpt dat nog meer en het summum bereik je als je ook nog eens sexueel actief bent. Met elkaar, wel te verstaan.*

*Conclusie: als je wilt profiteren van het geluk van de ander, trouw ermee en houdt de sex in de gaten.*

