

## Voorwoord



**1** leven is  
 120 jaar  
 480 seizoenen  
 1.440 maanden  
 6.240 weken  
 43.800 dagen  
 1.051.200 uren  
 63.072.000 minuten  
 3.784.320.000 seconden

Je lichaam heeft 80 tot 100 triljoen cellen (een 1 met 14 nullen). Elk uur vervang je er daar 1 biljoen van (9 nullen). Een stukje huid ter grootte van een Euro heeft 3 miljoen cellen, meer dan 100 centimeter bloedvaten, 1300 zenuwcellen en 100 zweetklieren. Elke cel bevat meer dan 2000 energiecentrales (de mitochondriën), die je in leven houden.

Nog maar 100 jaar geleden beweerde de Nobelprijswinnaar Elie Metchnikoff dat ouder worden afhankelijk was van de staat van je darmflora. Regelmatige Yoghurtconsumptie kon iemands leeftijd tot 200 jaar verlengen. Helaas werd hij slechts 81 jaar....

Dezelfde claim op een gezonder leven wordt vandaag de dag door veel yoghurt drankjes gedaan. Onderzoek toont namelijk aan dat in de meeste drankjes weinig zit dat die claim ook maar enigszins kan waarmaken....Verse Yoghurt moet namelijk binnen 24 uur worden gegeten om te profiteren van de goede bacteriën die erin zitten!



Beide voorbeelden geven aan waar we voor moeten oppassen:

- **wat vandaag als 'waar' wordt neergezet is morgen mogelijk hopeloos achterhaald**
- **niet alles is wat het lijkt te zijn**

Dit Vitaliteit Boek moet je met dezelfde ogen bekijken.

Het is niet ontstaan uit de behoefte om alle onzin over overgewicht eindelijk te ontmaskeren, het lopen van marathons te ontmoedigen, naaikransjes een nieuwe kans te geven, yogaleraren een beter perspectief te bieden of meer dan 2 keer per week sex aan te moedigen. Nee..... (als je uitgelachen bent), het is ontstaan uit de behoefte om eindelijk eens aan te geven wat nu de essentie is van Vitaliteit. Omdat alle eerdere publicaties zichzelf en de lezer ervan, tekort doen. Er is (veel) meer dan bewegen of voeding als het om vitaal zijn gaat. Nog erger: die twee zijn veel minder belangrijk dan we denken. Als het erop aankomt je vitaal te voelen zijn andere factoren veel belangrijker.

### *Bewijs?*

Ik heb inmiddels vele jaren ervaring opgedaan in en studie gericht naar Vitaliteit. Wat al die inspanning heeft geleerd is simpel: zelden is iets **onomstotelijk** bewezen. Veelal is er wel iemand die het tegendeel beweert of op z'n minst ernstige kanttekeningen maakt. En anders is er wel de ontzuivering dat een onderzoek is gedaan in opdracht van 'een bedrijf of instantie' die een nadrukkelijk belang heeft bij een bepaalde uitkomst. Om maar te zwijgen van standaards die worden neergezet om vooral de eigen producten of diensten aan te prijzen. Wat is nu 'gezond' als het om voeding gaat? Zelfs de alom geprezen Voedingspiramide of Schijf van 5 moet je om die reden met argusogen bekijken.

### *Gezond verstand voorop!*

Alle inzichten die in dit boekje staan zijn dan ook voor mijn rekening. Lees dus alles in dit boek met gezond verstand en stel jezelf voortdurend de vraag "Wat werkt er voor mij?". En dat ervaar je alleen in de praktijk van alle dag.

Hét Vitaliteit Boek is nadrukkelijk niet alleen bedoeld voor het groeiend aantal 50plussers dat op zoek is naar zijn of haar tweede jeugd en zich vertwijfeld afvraagt hoe je daarbij zo vitaal mogelijk kunt blijven. Om te kunnen blijven genieten van het welverdiende leven.

Weliswaar kun je ook op latere leeftijd vitaler worden, maar het gezegde 'Jong geleerd, is Oud gedaan' blijft het beste uitgangspunt. **Hoe eerder je begint met de tips die dit boek bevat, des te makkelijker heb je het om daar op oudere leeftijd van te profiteren.** Met als doel om zo lang mogelijk jong van geest en gezond van lichaam te blijven.



Hoe zorgvuldig ik ook geprobeerd heb dit boek te vullen met de nieuwste inzichten in vitaliteit, het is onmogelijk om alle ontwikkelingen rondom Vitaliteit in een boek te verwerken. Reden om je te verwijzen naar de website, waar regelmatig aanvullingen en tips zullen verschijnen ([www.hetvitaliteitboek.nl](http://www.hetvitaliteitboek.nl)).

Veel lees- en leesplezier!

*Gerard*

Gerard van Vliet  
Gerard@hetvitaliteitboek.nl

De Vitale Stad Amersfoort  
september-2007