



# Fit & fab

of je nou **30**,  
**40** of **50** bent

**EEN GEZOND LICHAAM EN EEN GEZOND GEWICHT: DAT WIL JE!  
MAAR HOE JE DAT VOOR ELKAAR KRIJGT, IS VOOR EEN  
VEERTIGER ANDERS DAN VOOR EEN DERTIGER OF VIJFTIGER.**

30+

# Leer jezelf goede gewoontes aan

## Keuzes, keuzes

Wat kun je als dertiger voor een slank en gezond lichaam doen? Heel simpel én belangrijk: leer jezelf zo veel mogelijk gezonde gewoontes aan. Hoe eerder je hiermee begint, hoe sneller het een ingesleten patroon wordt. En dat is goed, omdat het dan op latere leeftijd makkelijker is om je healthy leefstijl vol te houden.

**Diëtist Cynthia Lichtenberg:** “Elke dag maak je gemiddeld tweehonderd voedingskeuzes. Dit gebeurt grotendeels onbewust. Als dit vooral ongezonde keuzes zijn, worden die met de jaren ongemerkt steeds meer een vaste gewoonte. En hoe meer een gewoonte is ingesleten, hoe meer moeite, discipline en tijd het kost om hem weer te veranderen.”

Daarom luidt haar advies aan dertigers: leg nu de basis voor een gezond en slank lichaam. Ga voor gezonde en gevarieerde voeding, maar ook voor voldoende beweging en een goede nachtrust. En probeer langdurige stress zo veel mogelijk te vermijden.

## 3x SLANKER

### 1 Ga voor balans

Op gewicht blijven heeft alles te maken met de hoeveelheid energie (calorieën) die je binnenkrijgt en die je lichaam verbruikt. Als dit in balans is, behoud je je huidige gewicht. Als dertiger kom je een heel eind met een balansdag na een bourgondische uitpatting met te veel calorieën. Als veertiger en vijftiger red je het niet met één compensatiedag. Diëtist Cynthia Lichtenberg: “Tijdens een balansdag eet je drie gezonde maaltijden en geen tussendoortjes. Daarbij krijg je net iets minder calorieën binnen dan je verbruikt.”

### 2 Gebruik een voedingsapp

... want dan pas kom je erachter wat je eigenlijk aan calorieën binnenkrijgt en verbruikt. Bijvoorbeeld Mijn eetmeter van het Voedingscentrum.

### 3 Wen aan minder zout

Lichtenberg: “De meeste Nederlanders eten te veel zout, waardoor de kans groot is dat ze op latere leeftijd een te hoge bloeddruk, nierproblemen, botontkalking of zelfs maagkanker krijgen. In het begin is zoutarm eten een flauwe hap. Maar na een week of zeven ben je eraan gewend. Kwestie van volhouden dus. Maar de moeite waard, want op termijn veel beter voor je gezondheid.”

## 3x FITTER

### 1 Maak van sporten een gewoonte

... want ook hiervoor geldt: jong geleerd, is oud gedaan. Personal trainer Pieter Knotnerus: “Het kost veel meer moeite en discipline om na jaren het sporten weer op te pakken dan dat je blijft sporten uit gewoonte. Bovendien worden je spieren slapper en je pezen en gewrichten strammer als je niet sport. Ook dát maakt het lastiger om na lange tijd weer te gaan sporten. Het beste wat je als dertiger kunt doen, is zorgen voor een actieve leefstijl, waarbij je overdag veel beweegt – streef naar elk uur een paar minuten actief zijn – en twee tot drie keer per week sport.”

### 2 Train zwaar

Hét advies: wees niet bang om met zware gewichten te trainen, liefst onder deskundige begeleiding. Knotnerus: “Veel vrouwen denken dat ze daar breed van worden, maar het zorgt juist voor mooie en strakke lichaamsvormen. Bootcamp en crossfit is krachttraining gecombineerd met conditietraining: de ideale combinatie voor dertigers.”

### 3 Ontspan voldoende

In deze levensfase ben je vaak druk met je carrière, al dan niet in combinatie met een gezin. Kortom, je houdt vaak veel ballen in de lucht. Maar... een gezond lichaam heeft ook rust nodig om te kunnen herstellen. Door te sporten, creëer je wel mentale rust, maar geen fysieke rust. Plan regelmatig een relaxmoment waarop je bijvoorbeeld een powernap doet, uitgebreid in bad gaat of een boek leest languit op de bank.

# 40+

## Actief blijven, dàár draait het om

### Elk beetje helpt

Dat je energieverbranding zou afnemen vanaf je veertigste is een fabel. Wat vaak wél verandert, is je leefstijl. Ongemerkt zijn veertigers minder actief dan dertigers. De boodschap is dan ook: blijf actief! Personal trainer **Pieter Knotnerus**: "Dat is echt een must. Ga op de fiets naar de supermarkt of parkeer je auto verderop en loop het laatste stuk. Neem de trap, doe tussendoor squats of dans op lekkere muziek."

### 3x SLANKER

#### 1 Verbeter je eet- en beweegpatroon

Diëtiste Cynthia Lichtenberg: "Eén kilo per jaar aankomen, lijkt misschien niet zo verontrustend. Maar na je veertigste geldt: hoe zwaarder je wordt, hoe minder goed het verzadigingshormoon leptine werkt, waardoor afvallen steeds moeilijker wordt. Na een dieet slank blijven lukt ook alleen als je daarna je eet- en beweegpatroon blijvend verandert. Gelukkig is het daar nooit te laat voor. Hoeveel beweging en calorieën goed zijn voor jou, hangt af van je gewicht en beweegpatroon. Een diëtist kan je adviseren." Ga daarnaast voor volkorenproducten en halfvolle of magere zuivelproducten (want minder calorieën). De vezels in volkorenproducten zorgen voor meer verzadiging. En vergeet de goede vetten niet, bijvoorbeeld uit noten en avocado. Die zorgen voor verhoging van het goede cholesterol, waardoor je bloedvaten minder snel dichtslibben en het risico op hart- en bloedvaten afneemt.

#### 2 Meten is weten

In het kader van 'word je bewust': sta één keer per twee weken op de weegschaal of meet één keer per maand je buikomvang (in je taille, tussen je onderste rib en je heupbot). Doe dit op een vaste dag en op een vast tijdstip. Zo heb je het sneller door als je bent aangekomen en kun je ingrijpen.

#### 3 Neem de tijd voor je maaltijd

Gebruik je maaltijd als een rustmoment en eet langzaam. Lichtenberg: "Na ongeveer twintig minuten geeft je brein het verzadigingssignaal af. Als je vóór die tijd je eten opeet, voel je je nog niet voldoende verzadigd en is de kans groot dat je meer neemt en te veel calorieën binnenkrijgt." Tips om langer over je maaltijd te doen: maak je bord leuk op (het oog wil ook wat), proef bewust (smaak, temperatuur, textuur), leg vaker even je bestek neer, praat en eet niet tegelijk, kauw langer op iets.

### 3x FITTER

#### 1 Houd een beweegdagboek bij

Noteer hoeveel minuten je actief bent, om inzicht te krijgen of je voldoende beweegt. Knotnerus: "Voor meer vitaliteit is het goed om na elk uur 5 tot 7 minuten te bewegen. Maar dit is niet voldoende voor de minimale beweegnorm. Om die te halen, zou je dagelijks 30 minuten aaneengesloten op matige intensiteit moeten bewegen."

#### 2 Train op kracht

De personal trainer: "Om je lichaam gezond en slank te houden, is krachttraining vanaf je veertigste steeds belangrijker. Dat komt omdat je spiermassa sneller afneemt, waardoor je minder calorieën verbruikt. Met krachttraining bouw je extra spiermassa op en verbeter je je spierconditie. Zo blijft je energiegebruik gelijk of zelfs meer. Pak vooral je grote spiergroepen aan, zoals je been- en bilspiers en je borst- en rugspieren."

Hier hoeft je niet per se voor naar de sport-school, dit kan ook gewoon thuis. Doe bijvoorbeeld squats en lunges (uitstappen naar voren of achteren). Of druk je op tegen het aanrecht of de salontafel: hoe horizontaler je gaat, hoe zwaarder. Doe 2 tot 4 keer per week een half uur krachttraining.

#### 3 Verbeter je slaap

... want dan maak je meer groeihormonen aan. Dit vermindert de spieraafbraak, zodat ook je energieverbranding op peil blijft en je makkelijker op gewicht blijft. Zorg naarmate bedtijd dichterbij komt voor minder prikkels: dim het licht en kijk geen enge films. Houd je slaapkamer koel (liefst 18 graden!) en donker.



# Ga de strijd aan met de hormonen

## Wat een veranderingen

Vanaf je vijftigste verandert er veel in je lichaam. Om te beginnen je lichaamssamenstelling: de hoeveelheid lichaamsvet neemt toe en je spiermassa neemt af. Dit betekent dat je energieverbruik (dus de hoeveelheid calorieën die je per dag verbruikt) afneemt. Dat komt omdat lichaamsvet minder calorieën verbruikt dan spiermassa.

Wat bij vrouwen ook meespeelt: de overgang. Je lichaam maakt 60% (!) minder oestrogeen aan, wat gevolgen heeft voor je lijn. **Diëtist Cynthia Lichtenberg:** "Dat hormoon zorgt voor vetopslag in borsten, billen en dijen en beschermt tegen vetopslag rondom je buik. Zodra de hoeveelheid oestrogeen daalt, is de kans groot dat je buik dikker wordt als je meer eet dan je verbrandt."

Daarnaast kan de overgang je nachtrust verstoren, waardoor je overdag meer trek krijgt en minder goed voelt wanneer je verzadigd bent. En je hebt minder puf om actief te zijn.

## 3x SLANKER

### 1 Eet goede vetten

Eet minder verzadigde vetten, zoals vet vlees (spek, vetdooraderd rundvlees, worst) en volvette zuivel en kaas. Dit is niet alleen ongezond maar ook slecht voor de lijn. Maar eet wel góede vetten: de onverzadigde vetten in vette vis, avocado, noten, zaden en pitten.

Maar let op: ook voor gezonde vetten geldt dat ze veel energie leveren. Beperk je inname tot een handje (25 gram) noten, zaden en pitten of 2 dun besmeerde boterhammen met 100% pindakaas per dag, 1 eetlepel olie per dag, 20 gram halvarine of margarine per dag, 1 portie vette vis per week en eventueel nog een kwart avocado per dag.

### 2 Ga voor supplementen

Lichtenberg: "Om botontkalking tegen te gaan, is het vanaf je vijftigste verstandig om een vitamine D-supplement te nemen van tien microgram per dag. En neem daarbij wat meer voeding met calcium om je botten sterk te houden." Calcium zit vooral in zuivelproducten (kies liever de magere of halfvolle varianten van melk, kaas, yoghurt en kwark). Ook calciumrijk zijn: amandelen, champignons, rucola, broccoli, bonen, kool, peulvruchten en plantaardige dranken waar calcium aan is toegevoegd, zoals sojadrink.

### 3 Opvliegers? Schrap koffie en alcohol

Lichtenberg: "Het is niet wetenschappelijk bewezen, maar veel vrouwen merken dat ze van koffie, zwarte thee, alcohol en gekruid eten vaker opvliegers krijgen. Onderzoek dit eens door een weekje geen koffie of alcohol te drinken. En van één portie soja per dag zou het aantal opvliegers iets kunnen afnemen."

## 3x FITTER

### 1 Train niet zwaarder maar langer

... anders wordt het risico op blessures groter. Personal trainer Pieter Knotnerus: "Ga liever voor meer herhalingen met minder gewicht, of train korter en vaker. Zo belast je je spieren minder, maar doordat je ze vaker een boost geeft, behaal je hetzelfde of zelfs meer resultaat."

### 2 Zweeten is goed

Knotnerus: "Het is bewezen dat sporten, waarbij je je hartslag verhoogt en zweet, helpt tegen opvliegers. Het zorgt namelijk voor de aanmaak van endorfine, wat je lichaamstemperatuur stabiel houdt. Heb je last van opvliegers? Werk jezelf dan minimaal twee keer per week in het zweet."

### 3 Stretch it out!

Yoga en stretchoefeningen zijn perfect voor vijftigplussers. Dit soort oefeningen gaan namelijk de afname van collageen tegen. En collageen is het stofje dat je spieren en pezen elastisch houdt en helaas afneemt naarmate je ouder wordt. Door te rekken en strekken vertraagt je dit proces en blijf je langer soepel."