

Jethro Mijnsbergen

Begin Herstel

De Herstellende Ochtend – 90 dagen
naar een lichter, vitaler bestaan



Beter Worden

Waarom ik dit boek schreef (en waarom dit pas het begin is)

Waarom ik dit boek schreef (en waarom dit pas het begin is)..

Laat ik eerlijkheidshalve beginnen: met ik heb dit boek niet geschreven omdat ik op een berg een vrouw zag staan, die maatje 36 droeg en met een selderijstengel in haar hand riep "Ik weet het!" en mij het geheim van vertelde. Nee. Ik schreef het omdat ik ontdekte dat afvallen veel moeilijker is dan de gemiddelde fitnessgoeroe met een zweetband doet voorkomen. Er zijn duizenden boeken die je vertellen ****wat**** je moet doen. Minder eten. Meer bewegen. Vroeg opstaan. Mediteren. Koud douchen. Ademen alsof je een Himalaya-monnik bent. Tegen de tijd dat je alles tegelijk probeert, ben je zó moe dat je verlangt naar iets wat je verdient. Daarom wilde ik het anders doen. Dat wat je kan. Dit boek gaat niet over perfect zijn. Het gaat over ****kunnen****. Over de reis van ****A naar B****. * ****A**** is: "Ik wil wel, maar het lukt (me) niet." * ****B**** is: "Hé... mijn lichaam begint eindelijk mee te werken, het kan dus" Dat is een wereld van verschil. En nee, je hoeft onderweg niet met quinoa te trouwen of afscheid te nemen van gezelligheid. Je hoeft alleen te begrijpen hoe je lichaam werkt en het nét iets slimmer te behandelen dan gisteren. ## Dit is boek één... Zie dit als het eerste station van een veel grotere reis. Leuk want falen bestaat niet en je gedachten helpen je.. De ****Beter Worden-serie**** wordt geen verzameling saaie gezondheidsboeken die stof verzamelen op een nachtkastje, shelf help boekenplank met bekende Nederlanders. Nee het is je bibliotheek vol praktische, grappige en wetenschappelijk onderbouwde gidsen waarmee je stap voor stap van A naar B kunt bewegen. Van Willen naar Kunnen..Vandaag begint het met je ochtend. Morgen begrijp je je bloedsuiker, je hormonen, je energie of je brein. Want groot herstel ontstaat zelden door één gigantische sprong. Het ontstaat door kleine keuzes die uiteindelijk zeggen: ****"Kijk eens aan... ik ben ongemerkt een heel ander mens geworden."**

Dus: Welkom bij het begin.

Dus: Hoi! 🖐️ Dit boek is geen pil, geen toverdrank en ook geen magische afvalknop. Het is een boek met ideeën en gewoontes die je kunnen helpen om gezonder te leven. Iedereen is anders. Wat voor de één goed werkt, werkt misschien niet precies zo voor de ander. Gebruik je medicijnen of ben je onder behandeling van een arts? Praat dan eerst even met je arts voordat je grote veranderingen maakt. En onthoud vooral dit: Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen morgen weer te beginnen.

— Jethro Mijnsbergen | Beter Worden

Introductie

Mijn verhaal, jouw start

Het begon niet met een theorie. Het begon met een ochtend waarop ik als zorgverlener naar mezelf keek en dacht: dit klopt niet. Na meer dan 20 jaar in de gezondheidszorg wist ik alles over wat anderen moesten doen om beter te worden, maar mijn eigen lijf luisterde niet meer naar de adviezen die ik zelf gaf. Ik voelde me zwaar, futloos, en elke ochtend was een strijd tegen de wekker. Alsof ik een reservebatterij gebruikte die allang leeg had moeten zijn.

Wat ik toen nog niet wist, is dat het antwoord niet in mijn hoofd zat, maar in de eerste minuten van de dag. We zijn gewend geraakt aan de gedachte dat gezondheid zit in wat we een keertje in de week doen of af en toe op een dag doen: een uurtje sporten, een salade bij de lunch, vroeg naar bed. Maar dat is alsof je een plant water geeft op willekeurige momenten wanneer het uitkomt en hoopt dat hij overleeft. Je lichaam heeft een venster, een kort moment direct na het ontwaken, waarin je de toon zet voor vetverbranding, celherstel en hormonale balans.

Die ontdekking veranderde alles. Niet in een academische studeerkamer, maar op een dinsdagochtend toen ik besloot om te adviseren niet meteen naar je telefoon te grijpen maar in plaats daarvan een glas water te drinken en vijf minuten voor het raam te staan. Het voelde onbenullig, bijna naïef. Maar wat er in mijn patiënten gebeurde, was meetbaar. Energie kwam anders op gang. Hongergevoel verschoof. Binnen weken begon gewicht te dalen zonder dat er hele grote aanpassingen waren. Ik begon te experimenteren met timing, met licht, met ademhaling. En elke keer zag ik hetzelfde patroon: kleine aanpassingen in het eerste uur van de dag zorgden voor onevenredig beter resultaat. Bijzonder.

Nu, na duizenden uren "onderzoek" en begeleiding van cliënten, weet ik dat dit geen toeval is. Je lichaam is geprogrammeerd om in de ochtend een herstelcyclus te doorlopen die je de rest van de dag niet meer krijgt. Als je die cyclus negeert—met stress, verkeerd eten, of simpelweg haast—dan mis je de kans op natuurlijk gewichtsverlies en diep celherstel. De meeste mensen leven in een staat van gemiste ochtenden, dag na dag, jaar na jaar, en snappen niet waarom het niet lukt om af te vallen of zich energiek te voelen.

De Beter Worden (tm)-methode is geboren uit die frustratie én die mogelijkheden. Het is geen dieet. Het is geen trainingsprogramma. Het is een manier om je ochtend te gebruiken als een herstelstart, een plek waar je lichaam mag doen waarvoor het ontworpen is. In dit boek krijg je geen vage beloftes of ingewikkelde schema's. Je krijgt een routekaart voor 90 +10 dagen, gebaseerd op hoe je cellen reageren op wat jij doet in dat eerste gouden uur na het wakker worden.

Wat je moet weten voordat we beginnen: dit vraagt iets van je. Niet in de zin van zware offers, maar in de zin van aandacht. Elke dag even stilstaan bij je ochtend alsof het een therapeutische sessie is voor je lichaam. De beloning is dat je niet alleen gewicht kan gaan verliezen, nee dat je ontstekingen kunnen afnemen, je slaap verbetert en je hormonen weer in kunnen balans komen. Dat zijn geen bijwerkingen—dat is hoofdzaak.

Mijn verhaal is niet uniek. Het is het verhaal van vele mensen die tegen een muur van vermoeidheid en klachten aanlopen en denken dat het aan hen ligt. Het ligt niet aan jou. Het ligt aan hoe we collectief vergeten zijn dat de ochtend een medicijn kan zijn. En het mooie is: medicijn zonder recept nou ja een recept in de vorm van dit boek :), zonder bijsluiter, zonder kosten. Morgenvroeg mag je beginnen.

Table Of Contents

# Waarom ik dit boek schreef (en waarom dit pas het begin is)	1
Dus: Hoi! 🖐️ Dit boek is geen pil, geen toverdrank en ook geen magische afvalknop. Het is een boek met ideeën en gewoontes die je kunnen helpen om gezonder te leven. Iedereen is anders. Wat voor de één goed werkt, werkt misschien niet precies zo voor de ander. Gebruik je medicijnen of ben je onder behandeling van een arts? Praat dan eerst even met je arts voordat je grote veranderingen maakt. En onthoud vooral dit: Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen morgen weer te beginnen.	2
— Jethro Mijsbergen Beter Worden	2
Introductie	3
Hoofdstuk 1: De Ochtendval – Waarom veel pogingen mislukken	7
"Voed je lichaam met liefde, niet je emoties met eten".	10
Hoofdstuk 2: Het Herstelmechanisme – De Wetenschap van de Ochtendreset	13
Goedemorgen	13
- Een gezonde vis zwemt in schoon water	17

Hoofdstuk 3: De 90(+10)-Dagen Methode – Praktische Ochtendrituelen	20
Hoofdstuk 4: Tegenslag(en) en Herstel – Wat Te Doen Als Het Moeilijk Wordt	29
Stres ik heb geen stress, anderen hebben stress .. van mij	32
The only person you are destined to become is the person you decide to be. - Ralph Waldo Emerson	36
Hoofdstuk 5: De Identiteitsverschuiving – Van Routine naar Levende Gewoonte	39
Gewicht is geen getal ..	42
Conclusie	44
Over mij	46

Hoofdstuk 1: De Ochtendval – Waarom veel pogingen mislukken

De cortisol-crash

Het eerste wat vele lichamen elke ochtend voelen, rare zin .. ja het eerste wat vele lichamen in de ochtend voelen is een vorm van stress, terwijl er nog stress is alleen zo voelen ze het niet die in dat lichaam zitten, ze voelen traagheid of wat stijf, wat verdooft of zoiets. Koffie.. word er gedacht .. en dan is er.. Nee het alarmsignaal dat door je lijf giert .. cafeïne .. en waarschijnlijk had je al bij het open doen van je ogen nou ja wat slaapdrongen het is ochtend moment en je brein die de to-dolijst van gisteren erbij schijnt te moeten halen en het moeten van vandaag... Dat moment is geen neutraal begin. Het is een hormonale explosie. Je bijnieren pompen cortisol alsof er een tijger naast je bed staat. Niet omdat er gevaar is, maar omdat je systeem geen onderscheid maakt tussen een deadline, stress of actie actie actie en een roofdier.

Cortisol is nuttig in de ochtend. Een korte extra maakt je alert, klaar voor kunnen. Maar de moderne ochtend geeft geen korte extra. De wekker die je negeert, de berichten die je leest voor je opstaat de to do's die je herinneren aan de stress, haasten in de badkamer. Tijdsdruk.. Elke prikkel verlengt cortisolafgifte. En wat doet een lichaam dat te lang in die alarmfase blijft hangen? Het gaat anders om met wat je op dat moment doet, het wil hamsteren. Vet. Verzamelen.. Vooral rond de buik. Niet uit luiheid, maar uit een beschermingsmechanisme dat ervan uitgaat dat er een crisis is en er reserves nodig zijn. Die stress doet iets met je lichaam.



Dit is de ochtendval waar bijna niemand over praat. We noemen onszelf ' geen ochtendmens' of ' altijd gehaast', maar de biologie eronder is genadeloos helder. Een ochtend vol prikkels en stress zet je metabolisme op scherp om op te slaan in plaats van te verbranden. Je vetverbranding staat al uit voordat je ontbijt hebt aangeraakt.

En het venijn zit in de gewenning. Na jaren van zulke ochtenden herkent je lichaam dit als normaal. Het krijgt een nieuw setpoint, een hoger basisniveau van stresshormonen. Je voelt je misschien functioneel, maar onderhuids ben je constant aan het compenseren. Je slaapkwaliteit zakt, je hunkering naar suiker en koffie stijgt, en je immuunsysteem krijgt klappen. De ochtendval is geen losstaand incident; het is een sluipend patroon dat zichzelf in stand houdt.

Wat hier zo gemeen aan is: het voelt niet dramatisch. Het is geen hartaanval of paniekaanval. Het voelt als 'druk'. Als 'bezig'. Maar onder dat gevoel van bedrijvigheid vindt een stille sabotage plaats. Je mitochondriën, de energiefabriekjes in je cellen, draaien overuren om die stress te verwerken en hebben minder capaciteit over voor herstel en vetverbranding. De machines raken oververhit terwijl jij denkt dat alles normaal draait.

Het ontbijt-dilemma

En dan.. Het Ontbijt.. Je kent de regel. 'Ontbijt als een keizer, lunch als een koning, dineer als een bedelaar.' Klinkt logisch. Het probleem is dat dit advies uit een tijdperk stamt waarin we om zes uur 's ochtends al hout hakten en onze insulinegevoeligheid top was na een nacht vasten van twaalf uur zonder blauw licht. De realiteit van nu is dat de meeste mensen hun cortisolpiek nog niet verwerkt hebben als ze aan tafel schuiven, en dat verandert alles. Een rijkelijk koolhydraat ontbijt bovenop een al gestrest lijf is brandstof op een smeulend vuur. Dat is stress.

En je lichaam? Die moet wat gaan doen en dan komt insuline om de hoek kijken. Insuline is het opslaghormoon. Zodra je koolhydraten of eiwitten eet, stijgt het, en het geeft je cellen het signaal: opnemen en opslaan. Normaal gesproken is dat een prachtig systeem. Maar als je ochtendcortisol al glucose in je bloed heeft gegooid voor die 'vecht-of-vlucht'-reactie, dan kom je niet neutraal aan je ontbijt. Je begint met een verhoogde bloedsuiker en een lijf dat al in opslagmodus stond. Een flinke kom yoghurt met granola en fruit — het toonbeeld van gezond — of je boterham met zoet wordt een directe route naar een insulinepiek die een rollercoaster waardig is.

Die piek wordt gevolgd door de beruchte dip. Rond een uur of tien 's ochtends voel je je (weer) wazig, moe, en snak je naar meer koffie of een koekje. Dat is geen karakterzwakte. Dat is reactieve hypoglykemie: je bloedsuiker keldert omdat je alvleesklier te fanatiek reageerde op die ochtendlijke suikerbom. En wat doe je? Je eet weer iets. De achtbaan is vertrokken en onderweg en stopt niet meer tot je 's avonds uitgeput op de bank ploft, met een lichaam dat de hele dag alleen maar bezig is geweest met het dempen van door "jezelf" veroorzaakte schommelingen.

Ik zie mensen worstelen met gewichtsverlies terwijl ze trouw hun 'gezonde' ontbijt eten. De frustratie druipt ervanaf. Het is alsof je een auto probeert te wassen terwijl de modder blijft opspatten. Je doet je best, je werkt hard, je doet wat je is verteld, maar de basis klopt niet. Het probleem is niet altijd het ontbijt op zich, maar de timing en de hormonale context waarin het valt.

Het radicale inzicht is dit: voor veel lichamen is het overslaan van een ontbijt op stressvolle ochtenden een daad van herstel, geen ontbering. Zie het zo: je spijsvertering is een enorme energieverbruiker. Als je lijf al bezig is met een hormonale brand te blussen, en jij geen fut hebt of weer trek krijgt maar net iets op hebt dan vraag je bij brand om de keuken open houden en te serveren.. Door het ontbijt uit te stellen — niet uit straf, maar als een strategie — geef je je systeem de kans om eerst de cortisolcrash op te ruimen en rustig aan de startlijn te verschijnen. Dan pas heeft brandstof zin. Maar timing is de kunst niet het uitstellen

Er is een hardnekkig verhaal dat succes met gewichtsverlies en gezondheid neerkomt op discipline. Gewoon doen. Doorzetten. Wilskracht kweken. En dus beginnen mensen vol goede moed met een nieuw ochtendritueel: vroeg opstaan, sporten, een groene smoothie. Ze houden het een week vol, misschien twee, en dan stort het in. De conclusie is veelal altijd dezelfde: ik heb gewoon niet genoeg discipline. Dit verhaal is niet alleen fout, het is destructief. Het legt de schuld bij karakter, terwijl het echte probleem in je (neuro)biologie zit.



De wilskracht-mythe

Wilskracht is een beperkte bron. Letterlijk. Je prefrontale cortex, het deel van je brein dat impulsen remt en beslissingen neemt, verbruikt glucose alsof het een oude V8-motor is. Elke keuze die je maakt, elke verleiding die je weerstaat, elke emotie die je reguleert, tapt uit hetzelfde brandstoftankje. En dat tankje is 's ochtends, na een nacht vasten, niet vol. Het is al halfleeg, nog voor de dag begint. Maar vaak ook juist nog helemaal vol want volle overwerkte spijsvertering geeft mindere of slechte nachten, slechte nachten geeft minder goede vertering dus je ochtend is als een vals start (aan het worden). Maar je het al wel een lichaam vol met hormonale onbalans. Als je dan ook nog je ochtend begint met een innerlijke strijd tegen de snooze-knop, tegen het verlangen naar zoet, tegen de drang om te blijven liggen, dan is de rek er al uit voordat je de deur uitgaat.

Wat we 'falende wilskracht' noemen, is vaak gewoon een falend systeem. Je vraagt van een uitgeput brein om heroïsche prestaties. De ochtendval zit dus niet alleen in je hormonen, maar ook in je psychologie. Het is een dubbele valkuil. Biologisch sta je al in het rood door cortisol, en psychologisch maak je het jezelf onmogelijk moeilijk door op wilskracht te vertrouwen in plaats van op structuur. Mijn cliënten zeggen vaak: "Ik snap niet waarom het me niet lukt, ik wil het zó graag." Juist dat 'graag willen' is de val. Het impliceert dat er een innerlijke strijd geleverd moet worden. En elke strijd kost brandstof die je niet hebt. Dus zeg ik: "Willen afvallen of kunnen afvallen.."

"Voed je lichaam met liefde, niet je emoties met eten".

De oplossing is niet méér discipline kweken. De oplossing is het wegnemen van de noodzaak voor discipline. Stel je voor dat je ochtend zo is ingericht dat de 'gezonde keuze' de makkelijkste is. Dat je geen strijd hoeft te leveren met jezelf omdat er niets te vechten valt. Dat de snooze-knop aan de andere kant van de kamer ligt en je voeten de vloer raken en het voor je brein oké is. Dit is het verschil tussen vechten tegen jezelf en werken met jezelf. De ochtendval van de wilskracht-mythe overwinnen begint niet met harder je best doen, maar met slimmer ontwerpen.

Pas als je stopt met het moraliseren van je ochtendfalen — je bent niet zwak, je bent niet lui — en begint te zien dat je een biologisch wezen bent en Metabool kan Denken, dan ontstaat er ruimte voor echte verandering. Je lijf en brein zijn geen tegenstanders die getemd moeten worden, maar partners die je moet begrijpen. De ochtendval is geen veroordeling. Het is een vaststelling. En een constatering is de eerste stap naar een oplossing. Toch

Celherstel in de war

Er is een proces in je lichaam dat 's nachts op volle toeren draait, als een nachtploeg die de fabriek schoonmaakt terwijl de dagploeg slaapt. Dat proces heet autofagie. Letterlijk betekent het 'zichzelf eten'. Het is een opruim- en recyclingmechanisme waarbij beschadigde celonderdelen, eiwitophopingen en andere troep worden afgebroken en hergebruikt. Het is misschien wel het belangrijkste onderhoudsprogramma dat je lijf kent. En het is extreem gevoelig voor wat er in de ochtend gebeurt.

Autofagie komt goed op gang tijdens een vastenperiode. 's Nachts, als je slaapt en niets eet. Het piekt in de vroege ochtenduren, net voor zonsopgang. Dan begint de grote schoonmaak: oude mitochondriën worden vervangen, verkeerd gevouwen eiwitten worden opgeruimd, ontstekingsresten worden afgevoerd. Dit is celherstel in zijn puurste vorm. Het is de basis onder een gezond metabolisme en de sleutel tot gewichtsverlies op de lange termijn. Want vet (willen) verliezen zonder functionele cellen is dweilen met de kraan open.

En hier komt de clash. Zodra jij 's ochtends opstaat en je lijf overspoelt (word) met stress en vervolgens een ontbijt naar binnen werkt, zet je een streep door dat hele autofagieproces. Insuline is de grote kill switch. Zelfs een kleine stijging van insuline, bijvoorbeeld door een kop koffie met melk en een banaan, geeft het stopteken. De opruimploeg wordt naar huis gestuurd, de machines gaan opnieuw aan, en de troep blijft liggen. Dag na dag na dag. Het is alsof je elke nacht een schoonmaakkploeg inhuurt en ze elke ochtend wegstuurt voordat ze hun werk kunnen doen.

Hetzelfde gebeurt met je mitochondriën. Die energiecentrales hebben baat bij een subtiele stressprikkel in de ochtend: beweging op een lege maag, wat kou, wat daglicht. Dat zijn signalen die zeggen: tijd om nieuwe, efficiëntere energiecentrales te bouwen. Maar een gestreste ochtend met een suikerpiek geeft een heel ander signaal af: overleven, bezuinigen, opslaan. Je mitochondriën verouderen sneller, worden minder efficiënt, en je verbranding zakt. Dit is de reden dat mensen kunnen aankomen terwijl ze minder eten. Hun interne motoren draaien op een lager pitje dan nodig is. En (je) veroudering goed gaat.

De ochtendval is in de kern dus een aanslag op je celvernieuwing. Het gaat niet alleen om een gemiste ochtend. Het gaat om een oplopende rekening met tekort aan celherstel, dag in dag uit, jaar in jaar uit. En dat is wat het zo urgent maakt. We zijn geconditioneerd om over gewicht en gezondheid na te denken in termen van calorieën en onthouden of streng zijn, maar de echte tragedie speelt zich af op een niveau dat je niet ziet, in de stilte van je cellen. Totdat je lijf op een dag de rekening presenteert. Niet in een crisis, maar in moeheid die niet weggaat, in kilo's die niet weg willen, in een gevoel van oud worden dat sneller gaat dan zou moeten.

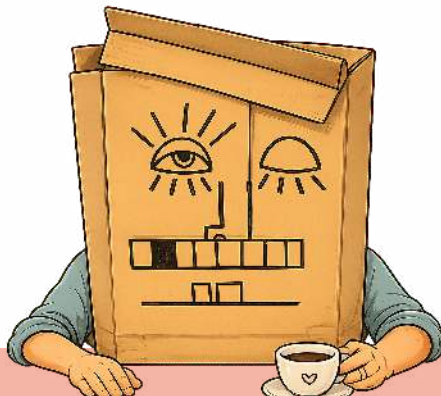


Hoofdstuk 2: Het Herstelmechanisme – De Wetenschap van de Ochtendreset

Het gouden uur

Je kent dat moment. Je ogen gaan open, de wereld is nog stil, en ergens voel je dat dit heerlijke tijd is dat het fijn is deze minuten ertoe doen. Dat gevoel klopt. De eerste zestig minuten na het ontwaken vormen het gouden uur voor je cellen. Niet omdat er magie in de lucht hangt, maar omdat je lichaam dan schakelt tussen de herstelmodus van de slaap en de actieve modus van de dag. In die overgang liggen kansen die de rest van je dag bepalen.

Denk aan je cellen als kleine fabriekjes die 's nachts aan één stuk door opruimen. Autofagie – het proces waarbij beschadigde eiwitten en oude celonderdelen worden gerecycled – piekt tijdens je laatste slaapfases. Maar zodra je opstaat en actie onderneemt, remt je lichaam die opruimploeg af om energie vrij te maken voor beweging en denken. Als je meteen in de stress schiet, een suikerrijk ontbijt naar binnen werkt, of jezelf met koffie opjaagt, dan zet je een fysiologische kettingreactie in gang die vetopslag bevordert. Dat is precies wat ik in de die tijd bij zoveel cliënten zag gebeuren.



Goedemorgen

Maar hier komt het goede nieuws: hetzelfde venster werkt ook de andere kant op. Als je het gouden uur zacht en strategisch aanpakt, dan verleng je die nachtelijke herstelmood tot ver in de ochtend. Je "verteld" aan je lichaam: we hebben tijd, we kunnen blijven repareren. Dat is geen zweverig idee, maar een meetbare verschuiving in hoe je mitochondriën energie produceren en hoe je vetcellen reageren op hormonen.

Een cliënt van me, "Robine", een drukke huisvrouw van 54, had jarenlang metabool syndroom x. Ochtenden waren chaotisch: haast, stress, en de eerste hap was altijd iets zoets vaak even onderweg. Toen het gouden uur herprogrammeerden – eerst alleen maar water en daglicht, geen telefoon, geen haast – begon nuchtere insuline na ongeveer zes weken te dalen. Pak weg drie maanden later begon tailleomvang af te nemen. Niet een dieet, af en toe sporten, mindere keuzes. Nee alleen eerst het gouden uur.

Ik vertel je dit niet om een wondermiddel te beloven, maar om duidelijk te maken dat timing vaak belangrijker is dan inspanning. Je hoeft niet harder te trainen of strenger te vasten. Wat je kan begrijpen is welk biologisch venster er openstaat zodra je wakker wordt. Dat venster is je grootste (1e) troef voor gewichtsverlies en celherstel.

Wat gebeurt er precies op celniveau? Je lichaam maakt cortisol aan zodra je ontwaakt – de cortisol-ontwaakrespons – wat normaal en gezond is. Deze ochtendpiek geeft energie en activeert je stofwisseling. Maar als die piek te hoog wordt door stress of een verkeerde start, dan remt hij de vetverbranding en stuurt hij je bloedsuiker omhoog. Het gouden uur vraagt dus om een subtiele aanpak: genoeg cortisol om alert te worden, maar niet zoveel dat je herstel saboteert. Met simpele herhalingen, wat aanpassing die ik in het volgende hoofdstuk meegeef, stuur je die respons de goede kant op.

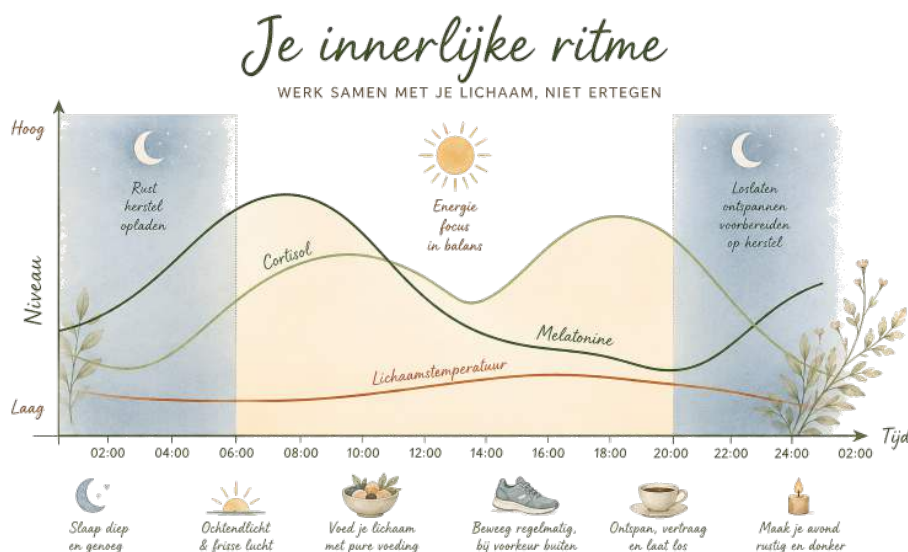
In wezen is het gouden uur een biologisch privilege. Het is elke ochtend opnieuw beschikbaar, ongeacht hoe gisteren verliep of hoeveel je weegt. Zodra je dit venster serieus neemt, ben je niet langer slachtoffer van je hormonen. Dan word je hun regisseur. En dat begint met het volgende cruciale element: licht.

Licht en het circadiane ritme

Licht is niet zomaar een prettige bijkomstigheid in de ochtend. Het is het primaire signaal dat je hersenen vertelt welke biologische programma's aangezet moeten worden. Zonder dat signaal blijft je lichaam hangen in een schemertoestand waarin herstel hapert en vetverbranding op halve kracht draait.

In je ogen zitten speciale lichtgevoelige cellen – melanopsine-bevattende ganglioncellen – die niets met zicht te maken hebben. Hun enige taak is het meten van de intensiteit en kleur van licht. Wanneer deze cellen 's ochtends blauw-getint daglicht detecteren, sturen ze direct een seintje naar je suprachiasmatische kern, de centrale klok in je brein. Die klok onderdrukt vervolgens melatonine, verhoogt je alertheid, en zet een cascade van genexpressie in gang die je metabolisme, immuunsysteem en celreparatie reguleert.

Ik leg dit vaak uit aan cliënten die kampen met hardnekkig overgewicht ondanks gezond eten en sporten. Je kent ze wel.. Bv. "Maria", een laborante van 41, had al drie diëten geprobeerd zonder blijvend resultaat. Eerst werkte de eerste maar een dieet is niet iets wat je vol houdt of blijft doen en daar begint het. Ze ontbeet binnen een half uur na opstaan een eiwitrijke shake en stond om zes uur op de loopband. Toch bleef het gewicht hangen. Wat bleek? Ze deed dit allemaal in een wat tl licht in de vroege morgen, zonder in de ochtend het beste ochtendlicht op haar netvlies te krijgen. Haar interne klok liep een uur achter, waardoor haar cortisolcurve verschoven was en haar vetcellen 's ochtends in spaarstand bleven staan.



De oplossing was verrassend simpel. We veranderden haar routine minimaal: eerst tien minuten buiten in de tuin staan, de hond uitlaten of gewoon op een stoel zitten met het gezicht naar de opkomende zon. Geen zonnebril, geen raam ertussen. Binnen een maand of zo normaliseerde haar slaapkwaliteit. Na verloop van tijd begon haar gewicht te veranderen, zonder dat ze met één calorie bezig was.

Dit heeft te maken met zogenaamde klokgenen – period, cryptochrome, BMAL1 – die direct betrokken zijn bij hoe je glucose verwerkt en vet opslaat. Deze genen hebben licht nodig om zichzelf te synchroniseren met het dag-nachtritme. Als je 's ochtends in schemerlicht blijft hangen, dan raken ze uit fase. Dan kan het gebeuren dat je alvleesklier insuline gaat afgeven op momenten waarop je cellen niet klaar zijn om glucose op te nemen. Het resultaat? De suiker wordt omgezet in vet, in plaats van gebruikt als brandstof. Of blijft (gewoon) hoog.

Er bestaat een hardnekkig misverstand dat schermlicht hetzelfde effect heeft als daglicht. Je telefoon geeft inderdaad blauw licht, wat in de avond je melatonine onderdrukt en je slaap verstoort – daarover later in het boek meer. Maar de intensiteit is belachelijk laag vergeleken met de zon. Een helder scherm levert misschien 200 lux. De zon, zelfs op een bewolkte dag, levert al snel 10.000 lux. Dat is het signaal dat je klokgenen nodig hebben om wakker te worden. Je telefoon is een stoorzender; de zon is een mooie symfonie.

Wat betekent dit concreet? Zodra het kan, na het ontwaken, zoek je daglicht op. Niet binnen door het raam, want glas filtert een groot deel van het blauwe spectrum weg. Echt naar buiten, al is het maar vijf minuten. Je hoeft er niets voor te doen, niets te presteren, niets te verdienen. Alleen ontvangen. En dat brengt ons bij iets wat minstens zo elementair is: water.

Hydratatie en metabolisme

De eerste slok water in de ochtend is zoveel meer dan dorst lessen. Het is een fysiologisch startschot. Terwijl je slaapt, verloor je via ademhaling en zweten ongeveer een halve tot een hele liter vocht. Je bloedvolume is gedaald, je lymfesysteem is trager gaan stromen en je cellen zitten vol bijproducten van de nachtelijke schoonmaak.



Op celniveau is uitdroging een ramp voor je metabolisme. De enzymen die vetten afbreken – de lipases – hebben een waterige omgeving nodig om te functioneren. Bij een vochttekort remt je lichaam de vetoxidatie af als een voorzorgsmaatregel. Je nieren werken minder efficiënt, waardoor afvalstoffen langer circuleren en je lever – die centraal staat in zowel ontgifting als vetverbranding – het zwaarder krijgt. Een simpele analogie: probeer een vuile vaatwasmachine niet aan te zetten zonder water. Het programma doet dat niet. Zo voelen je cellen zich 's ochtends.

Een van de meest opvallende resultaten uit de praktijk was een projectmanager, "Ilse", die al jaren klaagde over een opgeblazen gevoel en vermoeidheid in de ochtend. Ze dronk vrijwel niets tot halverwege de ochtend, behalve twee koppen koffie. We spraken af dat ze direct na het opstaan 500 milliliter lauw water zou drinken, met een snufje zeezout en in haar geval een kneepje citroensap. Puur om haar elektrolytenbalans snel te herstellen en haar spijsvertering zachtjes te wekken. De eerste week vond ze het vreemd wat lastig. Ook de koffie op een ander moment. De derde week meldde ze dat haar ontlasting regelmatig was geworden en haar energiedip om elf uur verdwenen was. Mooi

Dat is geen toeval. Water activeert het lymfesysteem, dat verantwoordelijk is voor het afvoeren van cellulair afval. Je lymfestelsel heeft geen pomp zoals je hart. Het is afhankelijk van beweging, ademhaling en – je raadt het al – hydratatie. Als je dat 's ochtends overslaat, dan blijf je rondlopen met de afvalproducten van gisteren. Dat voel je als zwaarte, hersenmist, en een traag op gang komende stofwisseling. Niet lekker dus

- Een gezonde vis zwemt in schoon water

Wat ook vaak onderschat wordt: water in de ochtend helpt thermogenese op gang brengen. Uit een studie in het Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism bleek dat het drinken van een halve liter water de metabolische snelheid tijdelijk met 30% kan verhogen. Niet via cafeïne, niet via een of ander supplement. Gewoon goed water. Je lichaam moet energie steken in het opwarmen van dat water tot lichaamstemperatuur, en dat proces vraagt calorieën. Geen enorm iets maar 1% +, het draagt bij aan het bredere plaatje van een ochtend die je metabolisme ondersteunt in plaats van belemmert.

Nu wil ik niet dat je hier rigide in wordt. Het gaat niet om exacte milliliters of wonderwater-recepten. Het principe is eenvoudig: herstel je vochtbalans voordat je iets anders doet. Vóór de koffie, vóór het nieuws, vóór de planning van je dag. Maak van water het allereerste dat je lichaam ontvangt. Dat gebaar vertelt je cellen dat de reparatie doorgaat, dat er middelen zijn om schoon te maken en te verbranden. Het is de eenvoudigste to do die er bestaat, en tegelijkertijd een van de krachtigste. En belangrijkste

In een volgend hoofdstuk ga ik dieper in op de exacte "rituelen". Maar nu ik je meegenomen heb langs het gouden uur, het licht en het water, wil ik je het overkoepelende principe geven dat alles verbindt. De motor achter de methode.

De Beter Worden-cirkel

Tot nu toe heb ik aparte elementen besproken: het venster van het gouden uur, de kracht van daglicht en de rol van water. Maar hier is de crux. Deze elementen staan niet los van elkaar. Ze vormen samen een cyclisch proces van herstel, reset, en groei. In de methode noem ik dit de Beter Worden-cirkel. Dit is het concept waarin alle ochtend to do's geworteld zijn, en het is de reden dat deze aanpak werkt waar andere tekortschieten.

De cirkel bestaat uit drie fasen. Allereerst: herstel. Dit is de fase waarin je de biologische schade van de vorige dag en nacht erkent en adresseert. Denk aan celschade door oxidatieve stress, opgehoopte afvalstoffen, en een gedereguleerd hormoonstelsel. Met de rituelen uit het gouden uur – water, licht, en rust – geef je je cellen expliciet toestemming om door te gaan met repareren. Je creëert de voorwaarden waaronder autofagie kan doorlopen en mitochondriën zichzelf kunnen renoveren. Je kan het zien als een betaalrekening die door het teveel (de vele 1% - "betalingen") aan betalingen in de min is gekomen.. de dagelijkse onderhoud(s) en levenskosten blijven maar de min wordt niet minder als er meer afgaat dan bijkomt, plus moet dan meer soms veel meer zijn voordat je het "ziet"..

Dan volgt de reset. Dit is geen passieve toestand, maar een actieve herkalibratie. Een belangrijk herstel moment so to speak. Zodra de eerste reparatiesignalen actief zijn, help je je lichaam om de interne klokken opnieuw gelijk te zetten. Je circadiane ritme wordt gesynchroniseerd met het daglicht, je hormoonproductie verschuift van nachtstand naar dagstand, en je metabolisme schakelt van opslaan naar verbranden. Deze reset is een direct gevolg van de keuzes die je maakt in het eerste uur, en vereist precieze timing – zaken die in het vorige hoofdstuk al aan bod kwamen en die ik in de komende hoofdstukken zal concretiseren.

De derde fase is groei. Zodra herstel en reset structureel plaatsvinden, krijgt je lichaam de ruimte om verder te gaan dan alleen terugkeren naar een basisniveau. Je bouwt mitochondriale dichtheid op, waardoor je cellen efficiënter energie produceren. Je insulinegevoeligheid neemt toe, waardoor je makkelijker vet verbrandt en minder snel aankomt. Je energie en helderheid stijgen. Dit is geen hype, maar de logische uitkomst van een consistent fysiologisch proces. En het mooie is dat het cumulatief werkt. Het wordt een mooie optelsom. Elke ochtend die je investeert, betaalt rente uit op de volgende.

Je moet de cirkel zien als een geschenk aan jezelf dat elke dag terugkeert. Het is niet iets wat je eenmalig afrondt en dan klaar bent. Zelfs op dagen dat je tegenslag ervaart – en die komen dat is helaas ook behorend bij het leven – biedt de cirkel een houvast. Voor die lastige momenten heb ik een apart hoofdstuk ingeruimd, want ik weet uit ervaring dat terugval menselijk is en herstel altijd mogelijk. Mits te voorwaarden er zijn of geboden worden :)

De kracht van de Beter Worden-cirkel zit in de eenvoud en herhaalbaarheid. Je hebt geen dure apparaten, geen abonnementen, geen ingewikkelde schema's nodig. Alleen deze ochtend, en dan de volgende. Elke cyclus van herstel, reset en groei is een nieuwe kans op een lichter en vitaler bestaan.

Laten we nu die cirkel concreet gaan maken. In de volgende pagina's vertaal ik de wetenschap naar een dag-voor-dag aanpak die je houvast geeft. Precies wat je nodig hebt om van theorie naar praktijk te gaan.

Hoofdstuk 3: De 90(+10)-Dagen Methode – Praktische Ochtendrituelen

Dag 1–30: De basis reset

De eerste dertig dagen draaien om één ding: bewijzen aan jezelf dat dit niet weer een loze belofte is. Geen radicale schokken voor je systeem, maar drie ankers die je metabolisme vertellen dat je veilig bent.

Je staat op en drinkt direct twee glazen water. Geen koffie, geen telefoon, geen nieuws. Je nieren hebben urenlang stilgelegen en je hersenen zijn letterlijk gekrompen door vochtverlies tijdens de slaap – dat is het eerste signaal dat je cellen wakker maakt.

Dan loop je naar buiten, of je opent het raam. Tien minuten daglicht op je netvlies. Dit gaat niet om vitamine D maar om de suprachiasmatische kern in je brein die met dat licht je cortisol-afgifte timed voor de dag. De vetverbrandingsmotor start hier, niet in de sportschool.

Daarna volg je een ademhalingspatroon: vier seconden in door je neus, zes seconden uit door je mond. Drie minuten lang. Dit schakelt je sympathisch zenuwstelsel uit en dempt de hongerprikkels die ontstaan uit stress, niet uit lege energievoorraden.

Tot slot beweeg je twee minuten op een manier die je leuk vindt. Knieheffen, armcirkels, een danspas. Wandelen mag ook.. 5 tot 10 minuten. Het draait niet om calorieverbruik maar om lymfatische circulatie – je afvalverwerkingssysteem heeft spierbeweging nodig om op te starten. Stilstaan betekent dat de rommel van gisteren blijft hangen.

Deze ankers doe je zeven dagen per week. Elke dag. Als je ze mist, begin je opnieuw met tellen. Dat klinkt streng, maar je hersenen hebben herhaling nodig om een patroon te herkennen als standaard. In de eerste dertig dagen is dat precies wat je bouwt: een standaardmodus die je lijf herkent.

Je eet nog gewoon je ontbijt, maar pas nadat je de ankers hebt afgewerkt. Het moment waarop je eet is in deze fase belangrijker dan wat je eet. Je leert je hongerhormonen ghreline en leptine om te gaan met de nieuwe orde: eerst herstel, dan brandstof.

Dag 31-60: Intensivering

Je lichaam heeft zich aangepast aan de basis. Nu voeg je een prikkel toe die je cellen dwingt tot diepere reiniging. De sleutel is gecontroleerde milde stress, niet ontbering.

Je stapt over op een 16:8 intermitterend vasten schema: je ontbijt schuift op naar het einde van de ochtend of het begin van de middag, zodat je zestien uur lang niets eet en in een venster van acht uur al je voeding binnenkrijgt. Als je om acht uur 's avonds stopt, eet je de volgende dag pas weer om twaalf uur 's middags. Het water drinken in de ochtend blijft gewoon doorgaan – vocht is geen vastenbreuk. Zoals je weet een moeten

“Oh, ik moet gaan vasten. ik mag niet eten” Nee, niet: ik moet minder eten maar: Makkelijk en prettig tussen verschillende energiebronnen te schakelen. Daarmee kunnen we jouw verhaal veel slimmer opbouwen: Vasten → niet centraal, Afvallen → niet alleen calorieën, Metabole flexibiliteit → centraal daar draait het om. De juiste prikkels → centraal daar draait het om. Makkelijker vol te houden → centraal. Mensen die vastzitten → precies de doelgroep die wij helpen. Je lichaam heeft namelijk een bijzonder vermogen: het kan energie halen uit wat je zojuist hebt gegeten, maar ook uit wat het al heeft opgeslagen. Dat schakelen kun je beïnvloeden. En afwisseling tussen voeding en voedselpauzes, het aanspreken van opgeslagen energie en het idee dat verschillende patronen van vasten verschillende metabole prikkels geven. Dus ja: nu hebben we de richting. Dit is niet een artikel over vasten, wel over waarom sommige mensen ondanks al hun pogingen blijven vastzitten — en dat er mogelijkheden zijn. In een verlengde nuchtere periode zet je lichaam autofagie aan: het proces waarbij beschadigde eiwitten, slecht functionerende mitochondriën en ontstekings-eiwitten worden opgeruimd en gerecycled. Je hoeft niets te doen, je cellen doen het zelf – maar alleen als ze het signaal krijgen dat er geen nieuwe brandstof aankomt.

Daarnaast voeg je drie keer per week een korte, intense beweegvorm toe direct na je ademhalingsoefeningen. Denk aan twintig seconden sprinten, burpees of traplopen, gevolgd door veertig seconden rust, en dat zes keer herhaald. Het geheel duurt nog geen tien minuten. Deze HIIT-prikkels jagen je groeihormoon omhoog en dwingen je spiercellen om over te schakelen op vetverbranding in plaats van suikerverbranding. Maar.. dat is pas later.

Eerst # Vasten: niet alleen minder eten, maar ook herstellen Vasten is veel meer dan simpelweg een aantal uren niets eten. Wanneer je eet, krijgt je lichaam voedingsstoffen en energie binnen. Wanneer je een periode niet eet, verandert er iets anders: je lichaam krijgt de gelegenheid om opgeslagen energie aan te spreken. Juist die afwisseling kan interessant zijn wanneer je wilt werken aan je stofwisseling, energiebalans en lichaamssamenstelling. Maar daar zit ook een belangrijke nuance. ****Langer vasten is niet automatisch beter.**** Veel mensen denken bij een tegenvallend resultaat: ***dan moet ik gewoon langer vasten, minder eten of nog strenger worden.*** Maar dat hoeft helemaal niet de oplossing te zijn. Wanneer je lichaam langdurig weinig energie binnenkrijgt, kan het zich namelijk aanpassen aan die situatie. Honger kan toenemen, herstel kan moeilijker worden en je lichaam kan zuiniger met energie omgaan. Het gaat daarom niet alleen om de periode waarin je niet eet. Het gaat om de ****hele cyclus: vasten én voeden.**** #Vasten geeft een signaal. Tijdens een vastenperiode krijgt je lichaam als het ware een ander signaal dan tijdens een maaltijd. Er komt tijdelijk geen nieuwe energie binnen. Je lichaam kan daardoor meer gebruikmaken van opgeslagen energie. Dat is één van de redenen waarom vasten interessant kan zijn. Maar daarna komt het andere deel van de cyclus: ****eten, voeden en herstellen.**** Je lichaam heeft namelijk niet alleen energie nodig om opgeslagen energie te gebruiken. Het heeft ook voedingsstoffen nodig voor spieren, weefsels, hormonen, enzymen en alle processen die voortdurend in je lichaam plaatsvinden. Daarom is de vraag niet alleen: **> *Hoe lang kan ik vasten?*** Een veel betere vraag is: **> **Hoe zorg ik ervoor dat mijn lichaam zowel kan aanspreken als herstellen?*** #Vasten is geen wedstrijd wel een vervelend woord ;) maar je hoeft niet zo lang mogelijk zonder eten te kunnen. Een vastenperiode van bijvoorbeeld 14, 16 of 18 uur kan voor de ene persoon prima passen, terwijl iemand anders beter reageert op een kortere periode. Ook slaap, stress, beweging, leeftijd, lichaamssamenstelling en je totale voeding spelen een rol. Daarom bestaat er niet één vastenprotocol dat voor iedereen werkt. Het doel is niet om jezelf zo lang mogelijk in een tekort te houden. Het doel is om een ritme te vinden waarbij je lichaam voldoende tijd krijgt tussen maaltijden, terwijl je tijdens je eetmomenten wél voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. EN: vasten klinkt niet leuk is zoals het beschreven word ook niet echt leuk maar wel als je het makkelijk doet.. later meer ;) ## En dan komt misschien het belangrijkste: wat eet je na het vasten? Vasten maakt slechte voeding niet ineens goede voeding. Je kunt bijvoorbeeld 16 uur vasten en daarna je eetvenster vullen met sterk bewerkte producten, veel suiker en weinig voedingsstoffen. Dan heb je misschien lang niet gegeten, maar je hebt je lichaam nog steeds niet optimaal gevoed.

Gebruik je je eetmomenten daarentegen om je lichaam daadwerkelijk te voeden, dan wordt vasten onderdeel van een veel groter geheel. Lees .. slim even niet eten

Volwaardige eiwitten (even googlen ;) * voldoende eiwitten; * goede vetten; * vezelrijke producten; * groenten en eventueel fruit; * passende hoeveelheden koolhydraten; * voldoende vocht; * en vooral: voldoende totale voeding. **Vasten betekent dus niet: zo weinig mogelijk eten.** Het betekent: bewust ruimte creëren tussen eetmomenten en vervolgens bewust je lichaam voeden. ## Wanneer gewichtsverlies stagneert een interessant punt is wat je doet wanneer je gewichtsverlies stilvalt. De eerste reactie is vaak: ** “Dan moet ik nóg minder eten.” ** Maar misschien moet je juist eerst een stap terug doen en kijken naar het geheel. Krijg je voldoende eiwitten binnen? Beweeg je voldoende? Behoud je je spiermassa? Slaap je genoeg? Heb je veel stress? Eet je structureel te weinig? En krijgt je lichaam ook voldoende voedingsstoffen en herstel? Een plateau betekent dus niet automatisch dat je nóg langer moet vasten. Soms is **meer beperking** niet wat je nodig hebt. Soms moet je juist kijken naar de kwaliteit van je voeding, je herstel en het totale patroon. ## Je kunt het zien als twee kanten van dezelfde medaille. **Vasten:** ruimte tussen eetmomenten → opgeslagen energie aanspreken. **Voeden:** voldoende voedingsstoffen → lichaam onderhouden, herstellen en opbouwen. Het één hoeft het ander niet uit te sluiten. Sterker nog: misschien is juist die afwisseling veel interessanter dan het idee dat je voortdurend minder moet eten. Daarom draait Beter Worden niet om: **“Hoe weinig kan ik eten?”** Maar om: **“Hoe kan ik mijn lichaam zo goed mogelijk leren omgaan met zowel voedsel als opgeslagen energie?”** Dat is een heel andere manier van kijken naar vasten. Niet als straf. Niet als wedstrijd. Niet als uithongeren. Maar als één onderdeel van een groter geheel: **vasten – voeden – bewegen – herstellen.** En precies daar begint het interessante gesprek over een gezonde stofwisseling.

Je zult merken dat je in deze weken minder trek hebt in de ochtend – dat is het effect van ghreline dat zich aanpast aan je nieuwe ritme. Het knorren van je maag is niet langer een alarm maar een bevestiging dat je reparatiesysteem aan het werk is.

Blijf trouw aan de basisankers: water, licht, adem, beweging. De intensivering komt erbovenop, niet in plaats van. Wie het vasten te snel opbouwt en de ochtendlijke hydratatie overslaat, riskeert hoofdpijn en een cortisol-piek die juist vetopslag stimuleert.

En er is nog iets moois met “vasten en herstellen”, een veel specifiek concept: alternate-day fasting (ADF) en het idee van het trainen van metabole flexibiliteit. 1. De centrale gedachte is de metabole schakelaar ..ADF als een manier om het lichaam herhaaldelijk te laten schakelen tussen: voedingsenergie gebruiken → opgeslagen energie gebruiken → opnieuw voeden. Dat noemen we metabolic flexibility. Dat is eigenlijk een veel sterker uitgangspunt dan alleen “langer vasten = meer vet verbranden”. 2. 16:8 wordt hiermee niet simpelweg de manier, time-restricted eating zoals 16:8 (16 uur niet eten en gedurende 8 uur wel de mogelijkheid, makkelijker dan je misschien denkt) kan gunstig zijn voor bepaalde metabole uitkomsten; ADF geeft volgens de meest recente onderzoeken een mogelijk nog sterker effect op gewicht, middelomtrek en systolische bloeddruk; maar de onderzoeken hebben verschillende duur en protocollen. Dat laatste is belangrijk. We kunnen dus niet schrijven: “ADF is bewezen de beste manier van vasten voor iedereen.” Wel kunnen we schrijven: Onderzoek naar verschillende vormen van vasten laat zien dat het patroon en de duur van de vastenperiode verschil kunnen maken. 3. Interessant: Bij één maaltijd per dag kan het lastig worden om voldoende eiwit en voedingsstoffen binnen te krijgen. Dat sluit mooi aan bij het eerste stuk dat we net maakten: vasten moet niet ontaarden in voortdurend te weinig voeding. 4. De 24-uursfase krijgt een andere betekenis De bronnen stellen dat bij ongeveer 12–24 uur zonder voedsel verschillende metabole veranderingen sterker worden, waaronder een grotere overgang naar vet- en ketonengebruik. Maar hier moeten we voorzichtig formuleren. Sommige fysiologische claims zijn veel stelliger dan de beschikbare wetenschap rechtvaardigt. Vooral uitspraken als “insuline moet de bodem bereiken”, “autofagie begint dan” en specifieke percentages voor groeihormoon moeten we niet als simpele universele regels overnemen. 5. Heel interessant voor wie Beter Worden wil worden: niet iedere dag hetzelfde.. Dit vind ik misschien wel de interessantste boodschap uit alle onderzoek. Niet: iedere dag steeds minder eten. Maar: een bewust ritme waarin dagen van voeding en dagen met langere voedselpauzes elkaar afwisselen.

Daarmee komen we eigenlijk uit bij een groter concept: Metabole flexibiliteit Een lichaam dat niet uitsluitend afhankelijk is van voortdurend binnenkomende glucose, maar ook opgeslagen energie kan aanspreken wanneer er tijdelijk geen voedsel binnenkomt. En vervolgens moet het lichaam ook weer kunnen voeden, herstellen en opbouwen. 6. Er is ook een praktische opbouw, begin niet zoals velen onmiddellijk met 24 uur vasten. bijvoorbeeld: 12 uur → evalueren → eventueel 16 uur → uiteindelijk 18 uur. En bij begin geen dogma's en moeten kleine dingen 1% + die kunnen :) Dat is belangrijk, maak het niet zwart-wit. Maar ik zou niet zomaar een ADF-protocol voorschrijven. Zeker omdat vasten bij mensen met diabetes en bij gebruik van glucoseverlagende medicatie/insuline een ander verhaal kan worden. Dan kunnen langere periodes zonder eten ook invloed hebben op glucose en medicatiebehoefte. Dus: "little things add up to great results" voor Beter Worden en wetenschap en concept worden met 1% + de logica op je Gezonde Bankrekening. Goedgebruiken, maar niet doen alsof 24 uur om de dag vasten dé oplossing is. De boodschap die je in je Gezonde Winkel haalt is: Vasten gaat niet alleen over minder eten. Het gaat over het vermogen van je lichaam om te schakelen tussen gevoed zijn en opgeslagen energie gebruiken. En juist daarom is het interessant om niet alleen naar de lengte van een vastenperiode te kijken, maar naar het hele ritme van vasten, voeden, bewegen en herstellen.

Dag 61–90: Fijnstemmen

De routine staat. Nu wordt het persoonlijk. Je kent je lichaam inmiddels goed genoeg om te voelen waar het om vraagt, en in deze fase ga je fijnregelen wat voor jou het beste werkt. Bijvoorbeeld geen trek.. gebruiken voor resultaat

Timing van koffie is een van de grootste hefbomen. Drink je koffie te vroeg, dan onderdrukt je de natuurlijke cortisol-opbouw die je wakker maakt. Je raakt afhankelijk van cafeïne in plaats van je eigen alertheid. Schuif je kop koffie minimaal zestig tot negentig minuten na het opstaan verder op de dag (als je dan behoefte hebt), zodat je bijnieren hun werk kunnen doen voordat jij ze een kunstmatige duw geeft.

Je start de dag nog steeds zonder haast, maar je mag nu variëren in de ademhalingsvorm. Soms wil je langer uitademen, soms kies je voor box breathing – vier tellen in, vier vast, vier uit, vier vast. Het blijft wel maximaal vijf minuten; langer rust en ontspanning op een lege maag kan duizeligheid geven en dat is een onnodige stressprikkel.

Supplementen zijn in deze fase geen vervanging maar verfijning. Een snufje zeezout in je eerste glas water helpt tegen ochtend duifheid en als je veel zweet 's nachts. Een Magnesium Multi in de avond of voor het slapen ondersteunt de ontspanning van je spieren en verbetert de insulinegevoeligheid de volgende ochtend. Elektrolyten zonder suiker kunnen uitkomst bieden als je merkt dat je tijdens het vasten last krijgt van kramp.

Misschien ontdek je dat je liever om twee uur 's middags je laatste maaltijd eet dan om acht uur 's avonds. Of dat je de HIIT juist vaker wilt doen omdat het je zoveel helderheid geeft. Of je leest het boek Broodbuik en je krijgt weer een sleutel voor meer afvallen. Alles wat je aanpast, test je regelmatig en minimaal vijf dagen maar liever langer achter elkaar voordat je concludeert of het werkt. Handig weetje: "kijk na 1 uur, 2 uur en 3 uur wat je ervaart. En je lijf heeft tijd nodig om te reageren op een verandering.

Dag 91-100: De 10 dagen voor Integratie en autonomie

De laatste tien dagen van deze cyclus zijn geen afsluiting maar een doorgang. Je hebt geleerd hoe je ochtend jouw gezondheid aanstuurt, en nu is het moment om het stuur helemaal zelf in handen te nemen.

Je stelt een persoonlijke kernroutine samen: de drie tot vier elementen waarvan je zeker weet dat je ze nodig hebt, elke dag, ongeacht hoe de rest van je leven ervoor staat. Voor de een is dat water, daglicht en wandelen. Voor de ander is het ademhaling, zout water en een HIIT-sessie. Alleen jij kent het gevoel van 'dit is mijn minimum'. En dit is "De Sweet Spot"

Kies één dag per week waarop je bewust afwijkt van het schema. Niet als excuus om terug te vallen, maar als experiment. Hoe reageert je lijf als je een uur later eet? Wat gebeurt er als je de ochtendzon overslaat en pas om tien uur buiten komt? Je hebt genoeg data verzameld over jezelf om deze variabelen te kunnen lezen zonder paniek.

Schrijf op de laatste dag van deze honderd dagen een brief aan jezelf. Niet over wat je hebt bereikt, maar over wat je hebt ontdekt: het moment waarop je voor het eerst zonder alarm wakker werd, de eerste keer dat je 's ochtends écht helder was, het besef dat je niet meer tegen je lichaam vecht. Die brief bewaar je. Over een half jaar, of over vijf jaar, is hij je kompas als je tijdelijk de weg kwijt bent.

De methode is geen streng regime meer; het is een taal geworden die je spreekt met je eigen biologie. Morgen begint niet opnieuw omdat je faalde, maar omdat je elke dag opnieuw mag kiezen voor het ritme dat jou herstelt.

Hulpmiddelen

Hier krijg je drie dingen die je direct kunt gebruiken, geen theorie maar gereedschap. Print deze pagina uit, hang hem op de koelkast, vouw hem in je tas.

De checklist is een kaal schema voor je ochtend: twee glazen water, tien minuten daglicht, drie minuten ademhaling, twee minuten beweging, zestien uur vasten vanaf dag 31, HIIT drie keer per week, koffie uitstellen vanaf dag 61. Achter elk item een hokje dat je kunt afvinken. Streeploosheid is niet het doel, aandacht wel. Een dag waarop je maar drie hokjes aankruist is geen mislukking; het is een dag waarop je alsnog je hartslag omlaag bracht en je nieren spoelde.

De dagboekpagina bestaat uit drie vragen, elke ochtend in te vullen: Hoe voelde mijn eerste minuut vandaag? Welk fysiek detail merkte ik op dat gisteren anders was? Wat is één ding dat mijn lichaam me duidelijk probeert te vertellen? Geen ellenlange reflecties, maar een halve minuut eerlijkheid. Na honderd dagen heb je een logboek van signalen die je vroeger miste – een schat aan zelfkennis die geen arts je kan geven.

De snelle gids voor veelgemaakte fouten bespaart je tijd. Fout één: je wekker zetten en meteen naar de keuken rennen. Je cortisol piekt dan te vroeg en hard, wat leidt tot een energiedip om tien uur en onbedwingbare trek in suiker. Fout twee: je eerste maaltijd uitstellen tot je trillend achter je bureau zit. Zodra je lichaam in overlevingsmodus schiet, stopt vetverbranding en begint spieraftbraak – breek je vasten op tijd, ook al is het met een handvol noten. Fout drie: jezelf vergelijken met iemand die na twee weken al resultaten rapporteert. Jouw honderd dagen zijn van jou; je darmen, je slaapschuld, je stressniveau zijn uniek. Meten doe je aan je eigen beginpunt, niet aan andermans Instagram-foto.

Hoofdstuk 4: Tegenslag(en) en Herstel – Wat Te Doen Als Het Moeilijk Wordt

De eerste tegenslag

"Priya" had het perfecte ochtendritme opgebouwd. Drieënveertig dagen lang stond ze om 7 uur naast haar bed, dronk twee glazen water, deed haar ademhalingsoefeningen en liep een blokje om voordat de stad wakker werd. Tot ze terugkwam van een slopende zakenreis naar. De jetlag trok een streep door haar wekker, en op de ochtend na thuiskomst werd ze pas om half negen wakker met een hoofd vol watten. Haar eerste impuls was schaamte. De tweede was opgeven. Als je een ochtendroutine al weken volhoudt en dan één dag mist, voelt het alsof het kaartenhuis instort. Dat is de eerste tegenslag: een enkel moment dat groter voelt dan het is, omdat je brein falen interpreteert als een patroon. Maar één gemiste ochtend is geen patroon. Het is een gebeurtenis. En gebeurtenissen kun je laten passeren zonder dat ze je identiteit veranderen.

Wat "Priya" op dat moment nodig had, was niet meer discipline. Ze had een herstelreflex nodig. Een manier om een slechte ochtend te zien als data, niet als destructie. De valkuil van all-or-nothing-denken is hier op zijn sterkst: je hoofd fluistert dat als je niet perfect bent geweest, de hele dag verloren is. Dat is onzin, maar het voelt waar. Daarom werkt het om van tevoren een mini-herstelprotocol klaar te hebben liggen. Niet iets groots of ingewikkelds, maar een paar simpele handelingen die je meteen weer op het spoor zetten.

Sta je later op dan gepland, doe dan als eerste dit: drink een vol glas water met een snufje zout en wat citroensap. Dat vult je vochttekort aan en geeft je mineralen een snelle boost. Ga dan twee minuten voor een raam staan, zonder telefoon, en adem vijf keer diep in door je neus en uit door je mond. Meer niet. Dit is geen volledige routine; het is een brug terug. Het doel is niet om een perfecte ochtend alsnog te forceren, maar om je lichaam het signaal te geven: we zijn nog steeds in het spel. Je zenuwstelsel kalmeert, je bloedsuiker stabiliseert, en het schuldgevoel zakt. Dat is genoeg om de rest van de dag op een normale manier voort te zetten.

Het echte herstel zit niet in die twee minuten, maar in wat je daarna tegen jezelf zegt. Zeg hardop, of in gedachten: "Dit was een slechte start, niet een slechte ik." "Ik Ben Oké" Dat klinkt therapeutisch, maar het is functioneel. Zelfcompassie verlaagt cortisol, het stresshormoon dat vetopslag bevordert. Empathie is er voor jou. Jezelf straffen met innerlijke kritiek verhoogt je stress en dus je het. Dus als je denkt dat streng zijn helpt, onthoud dan: je lichaam registreert die strengheid als dreiging en slaat méér op, niet minder. De mildere route is fysiologisch slimmer.

Soms is de tegenslag niet één gemiste ochtend maar een opeenstapeling van kleine missers. Je drinkt je water niet, je checkt meteen je mail, het ontbijt is een kleffe croissant van het tankstation. Op zulke dagen helpt het om het begrip 'ochtend' los te koppelen van de klok. Herstel is wat jij denkt. Als je merkt dat je ochtend uit de bocht is gevlogen, kies dan een moment later op de dag om alsnog te resetten: vijf minuten stilte, een blokje om, een paar gerichte ademhalingen. Noem het een middagreset. Het idee is hetzelfde: je onderbreekt de cascade van ontregeling voordat die de hele dag overneemt.

Het patroon van zelfverwijt na een gemiste ochtend is vaak aangeleerd. Veel van mijn cliënten herkennen de stem van een ouder of leraar die perfectie eiste. (Vader of Moeder). In de context van gezondheid is die stem dodelijk, want gezondheid is cyclisch. Je slaapt een nacht slecht, je hormonen schommelen, het leven gooit roet in het eten. Boos worden op jezelf werkt dan even goed als boos worden op de regen. Beter kun je leren dansen in de regen. Dat begint met de herinnering dat je niet op nul staat. Je lijf heeft bv. al 43 dagen beweging, hydratatie en licht opgeslagen. Dat reservoir is niet verdampt door één slechte ochtend. Je spieren hebben geheugen, je mitochondriën zijn sterker, je circadiane klok is gekalibreerd. Eén misser zet dat systeem niet uit. Morgen is de dag dat je het weer doet en de morgen erna weer

Maak voor jezelf een noodknop. Een kleine lijst met drie dingen die je altijd kunt doen, ongeacht hoe laat je opstaat of hoe je je voelt. Bijvoorbeeld: water drinken, twee minuten buiten staan, en je schouders tien keer rollen. Hang die lijst op een zichtbare plek. Niet als commando, maar als vangnet. Op de ochtenden dat alles misgaat, hoeft je niet na te denken. Je leest, je doet. Drie minuten later ben je terug in het ritme van zorg voor jezelf. Dat is de kern van de eerste tegenslag overwinnen: niet voorkomen dat je valt, maar weten hoe je opstaat voordat de val een verhaal wordt over wie je bent. Ik BEN Oké

Stress en hormonen

Er zijn ochtenden dat de stress al naast je bed staat voordat je ogen open zijn. Je wordt wakker met een bonzend hart, een droge mond, en een hoofd dat al bezig is met de branden van de dag. Voor veel vrouwen komt daar nog een extra laag bij: de fase van de menstruatiecyclus kan de ochtendervaring compleet veranderen. Een cliënte, "Elise", beschreef het als twee verschillende lichamen. Twee weken per maand stond ze fluitend op en verliep haar routine soepel. De week voor haar menstruatie was het alsof iemand de stekker uit haar wilskracht trok. Geen ochtendritueel bleef overeind. Ze voelde zich lui en gefaald, tot ze begreep wat er hormonaal gebeurde.

Stres ik heb geen stress, anderen hebben stress .. van mij

In de dagen voor de menstruatie daalt oestrogeen scherp en stijgt progesteron. Dat verschuift de gevoeligheid voor insuline, verhoogt de kerntemperatuur, en kan de kwaliteit van de REM-slaap verslechteren. Het resultaat is dat je vermoeider wakker wordt, meer trek hebt in snelle koolhydraten, en sneller geïrriteerd raakt. Dit is geen moreel falen; het is fysiologie. Op zulke dagen doordouwen met je normale, intensieve ochtendroutine kan averechts werken. Je lichaam vraagt niet om luiheid, maar om een ander type ondersteuning. De sleutel is niet harder vechten, maar aanpassen zonder op te geven.



Wat Elise leerde we noemen haar Elise, was een cyclusbewuste aanpassing van haar ochtend. In de week voor haar menstruatie verving ze de hoge-intensiteit oefeningen door wandelen of zachte yoga. Ze deed nog steeds haar water en haar daglicht, maar voegde iets extra's toe: een warme kruik op haar onderbuik tijdens de ademhalingsoefeningen. Die eenvoudige handeling

verlaagde haar cortisolniveau en gaf haar het gevoel dat ze voor zichzelf zorgde in plaats van tegen zichzelf vocht. De routine bleef overeind, maar in een mildere vorm. En dat is het cruciale inzicht: consistentie gaat niet over elke dag hetzelfde doen, maar over elke dag iets doen dat past bij wat je lijf nodig heeft.



Voor mannen speelt testosteron een vergelijkbare rol. Ochtendtestosteron piekt vroeg in de dag, en bij chronische stress kan die piek afvlakken. Het gevolg is minder energie, minder spierherstel, en een lagere motivatie om te bewegen. Mannen ervaren dit vaak als een vaag gevoel van lusteloosheid dat ze niet goed kunnen plaatsen. Een cliënt, "Arne", merkte dat zijn ochtendroutine na een stressvolle periode op zijn werk voelde als lood. Hij sleepte zich door de bewegingsoefeningen en had nergens zin in. In plaats van de intensiteit op te voeren — een mannelijke reflex — deden we het omgekeerde: we verlaagden de drempel. Vijf minuten rekken in plaats van twintig minuten HIIT. Een langere ademhalingsoefening. En vooral: het oordeel weghalen.

Het probleem met stress en hormonen is dat het oordeel de stress verdubbelt. Je voelt je niet goed, dus je oordeelt dat je zwak bent. Dat oordeel is zelf een stressor, die nog meer cortisol vrijmaakt. Je komt in een vicieuze cirkel van voelen, oordelen, stressen, en nog slechter voelen. De doorbraak zit in het scheiden van de sensatie en het verhaal eromheen. "Ik heb vandaag weinig energie" is een sensatie. "Ik ben lui en gedisciplineerd" is een verhaal. Blijf bij de sensatie. Vraag: wat heeft mijn lijf nu nodig? Soms is het antwoord: minder. Minder intensiteit, minder verwachting, minder moeten. Dat mindere is niet minder waard; het is precies de juiste dosis zorg op een dag dat je systeem onder druk staat.

De praktische vertaling hiervan is een stressprotocol dat ik al mijn cliënten meegeef. Op dagen met hoge stress, of in de dagen voor de menstruatie, pas je drie dingen aan. Eén: verleng de ademhalingsoefening van twee naar vijf minuten. Focus op een langere uitademing, die het parasympathische zenuwstelsel activeert. Twee: vervang intensieve beweging door iets zachts, zoals wandelen of stretchen. Drie: voeg een warmte-element toe — een warme douche, een kruik, een kop warm water met gember. Deze drie aanpassingen kosten geen extra tijd, maar verschuiven de fysiologische respons van stress-modus naar herstel-modus. En herstel-modus is precies wat je wilt op dagen dat je reserves laag zijn.



Let op het verschil tussen aanpassen en opgeven. Aanpassen is een bewuste keuze om de vorm te veranderen met behoud van de kern. Opgeven is stoppen. Zolang je water drinkt, daglicht ziet, en drie minuten ademt, heb je de kern te pakken. De rest mag fluctueren. Als de koffie maar als laatste komt :) Dit is een radicaal andere benadering dan de meeste gezondheidsprogramma's, die rigiditeit prediken. Rigiditeit werkt alleen in een laboratorium waar alle variabelen controleerbaar zijn. In een buisje. In een levend lichaam, met cycli, stress, en onvoorspelbaarheid, is flexibiliteit geen luxe. Het is de voorwaarde voor overleving op lange termijn.

Sociale en praktische obstakels

Stel je voor: je bent een weekend weg met vrienden. De avond ervoor was laat, er is wijn gedronken, en nu wordt iedereen wakker om half tien. De tafel staat vol croissants, jam, en jus d'orange. Jij bent de enige die om zeven uur je water wilde drinken en een wandeling wilde maken. Het voelt alsof je moet kiezen tussen je gezondheid en je sociale leven. Tussen saai en star overkomen, of meedoen en je routine laten schieten. Dit is niet alleen een praktisch obstakel; het is een identiteitsconflict. Je wilt niet die moeilijke persoon zijn die speciaal eten moet hebben en op rare tijden gaat wandelen. Maar je wilt ook niet terugvallen in een patroon waar je je lijf voelt verzwaren.

De oplossing is niet om te kiezen tussen twee uitersten. De oplossing is om vooraf een brug te bouwen. Voordat je op reis gaat, of voordat een sociale gelegenheid je normale ritme verstoort, maak je een minimale versie van je ochtendroutine. Niet de volledige 30 minuten, maar een draagbare kern. Bijvoorbeeld: voor het ontbijt met vrienden drink je stilletjes een glas water op je kamer. Je doet twee minuten ademhalingsoefeningen terwijl de koffie zet. Je stapt even naar buiten, al is het maar om de auto te halen. Niemand hoeft het te zien. Het gaat niet om zichtbaarheid, maar om continuïteit. Je geeft je lijf de signalen die het gewend is, zonder dat je de groepsdynamiek verstoort.

Daarnaast is er de valkuil van het 'normale' ontbijt. Op vakantie of tijdens feestdagen lijkt het alsof suikerrijk voedsel de standaard is en jij de afwijking. De truc is niet om alles te weigeren, maar om te stapelen. Begin je ochtend met iets dat je kent en dat je lijf herkent: water, wat noten, goede yoghurt met blauwe bessen. Dán neem je iets van het buffet. Het doel is niet om calorisch perfect te zijn, maar om de volgorde te respecteren die je metabolisme ondersteunt. Eiwitten vetten en vezels vóór snelle suikers dempen de insulinepiek. Je kunt nog steeds genieten van "wat lekkers" want je kiest, maar je lijf verwerkt het anders als het niet het eerste is wat je maag raakt. Niemand aan tafel ziet het verschil. Jij voelt het wel.

The only person you are destined to become is the person you decide to be. - Ralph Waldo Emerson

Een cliënt, we noemen haar "Sam", werkte in een bedrijfscultuur waar ontbijtvergaderingen de norm waren. Elke ochtend stonden er belegde broodjes, vruchtensap en zoete koeken op tafel. Overslaan was sociaal ongemakkelijk; meedoen maakte traag en schuldig. Samen ontwierpen we een "ritueel" dat makkelijk te doen was voordat ze de vergaderzaal binnenliep. Ze dronk een halve liter water in de auto, at een handvol ongebrande noten, en deed twee minuten een ademhalingsoefening met de ramen open. Pas daarna naar binnen. Aan tafel één broodje gezond, rustig eten, en liet de rest staan. Collega's merkten niets. Wel merkte ze dat ze scherper bleef in de vergadering en geen suikerdip kreeg om tien uur. Het geheim was niet wilskracht aan tafel, maar voorbereiding.

Reizen gooit niet alleen je voeding in de war, maar ook je lichtritme. Als je in een ander tijdzone zit, is je circadiane klok gedesoriënteerd. Dat is niet jouw schuld; dat is biologie. De snelste manier om te herstellen is niet om te forceren, maar om direct bij aankomst het nieuwe lichtritme te accepteren. Ga 's ochtends naar buiten, ongeacht hoe moe je bent. Blijf overdag in het daglicht en vermijd felle schermen in de avond. Dit zijn dezelfde principes als uit Hoofdstuk 2, maar nu toegepast in de chaos van een andere omgeving. Het is alsof je je interne kompas reset op de nieuwe coördinaten. Het vraagt een paar dagen, maar het werkt sneller dan vechten tegen de jetlag met cafeïne en dutjes.

De sociale druk om 'normaal' te doen kan ook van dichtbij komen. Partners die niet meedoen met je ochtendroutine, kinderen die vroeg wakker zijn en aandacht vragen, huisgenoten die de keuken claimen. Hier is de kunst om je routine niet als een aparte, kwetsbare bubbel te zien, maar als een flexibele zone die zich om anderen heen vouwt. Als je partner uitslaapt en jij je ademhalingsoefeningen wilt doen, doe ze dan in de badkamer. Als je kinderen om zes uur naast je bed staan, maak van je waterdrinken een gezamenlijk ritueel: geef ze een klein bekertje, laat ze meedoen. Je routine wordt niet onderbroken; hij verandert van vorm. En soms ontdek je dat het delen van een stukje van je ochtend meer oplevert dan de stilte die je ervoor opgaf.

De kern van het omgaan met sociale en praktische obstakels is niet dat je ze elimineert. Het leven is niet elimineerbaar. De kern is dat je vooraf een minimale, onzichtbare, draagbare versie van je routine paraat hebt. Een versie die je kunt uitvoeren in een vliegtuigstoel, op een hotelkamer, in de badkamer van een vol huis. Zo klein dat hij geen obstakel kent. Want als je wacht tot de omstandigheden perfect zijn, wacht je je hele leven. En dan is de enige tegenslag niet de omstandigheid, maar het wachten zelf.

De reset-dag

Soms is een tegenslag niet één gemiste ochtend, maar een hele week. Een griep die je platlegt, een sterfgeval in de familie, een deadline die al je marges opslokt. Na zulke periodes staat er een drempel tussen jou en je ochtendroutine. Je lijf is uit het ritme, je gewoontes zijn vervaagd, en er is een innerlijke stem die zegt: zie je wel, het was toch niks. Op zulke momenten heb je geen mini-herstelprotocol nodig. Je hebt een reset-dag nodig. Een volledige ochtend die niet probeert de schade in te halen, maar die het systeem herijkt. Een dag die zegt: hier begint het opnieuw, niet met schuld, maar met zorg.

De reset-dag is een vast protocol dat ik ontwierp voor cliënten die terugkwamen uit een crisis. Het is geen straf en geen inhaalslag. Het is een terugkeer naar de basis met een extra laag zachtheid. De dag begint niet met een wekker, als dat mogelijk is. Je staat op wanneer je lijf aangeeft dat het uitgeslapen is. Het eerste wat je doet, is een glas water drinken met een klein schepje magnesiumpoeder. Magnesium ontspant de spieren, kalmeert het zenuwstelsel, en helpt bij de aanmaak van energie in de mitochondriën. Het is het fysiologische equivalent van een diepe zucht. Daarna ga je vijf minuten naar buiten, wat voor weer het ook is. Geen telefoon, geen podcast, geen afleiding. Alleen jij en het daglicht.

Na het buiten-zijn volgt een korte ademhalingsoefening die specifiek ontworpen is om het parasympathische systeem te activeren. Je ademt vier tellen in door je neus, houdt zeven tellen vast, en ademt acht tellen uit door je mond. Doe dit vijf keer. Deze 4-7-8 ademhaling verlaagt bewezen de hartslag en het cortisolniveau. Het voelt in het begin misschien te simpel om effectief te zijn, maar onderschat de kracht van trage, gecontroleerde ademhaling niet. Het is een van de weinige directe ingangen tot het autonome zenuwstelsel, en het kost niets behalve aandacht.

Het volgende element van de reset-dag is lichte beweging. Geen HIIT, geen gewichten, geen doelen. Een wandeling van twintig minuten in een rustig tempo. Het doel is niet calorieverbranding; het doel is doorbloeding, lymfedrainage, en het herstellen van de verbinding tussen je hoofd en je lijf. Na een periode van stress of ziekte voelt het lichaam vaak ver weg, alsof je er naast leeft. Wandelen brengt je terug in je fysieke aanwezigheid. Het ritme van je voeten, de lucht op je huid, de geluiden om je heen — het zijn allemaal signalen die je brein vertellen: we zijn hier, we zijn veilig, we bewegen weer.

De reset-dag bevat ook een eenvoudig, voedzaam ontbijt. Niets ingewikkelds: haver-mout met blauwe bessen en een handje walnoten, of roerei met spinazie en een volkorenboterham. Belangrijk is dat het eiwitten, vezels en gezonde vetten combineert. Dit stabiliseert de bloedsuiker, wat cruciaal is na een periode van ontregeling. Geen suiker, geen wit brood, geen vruchtensap. Die dingen geven een snelle piek gevolgd door een crash, en op een reset-dag wil je geen crash. Je wilt een stabiele basis waarop je de komende dagen kunt bouwen.

Het laatste onderdeel is reflectie. Neem vijf minuten om op te schrijven wat er gebeurd is tijdens de periode dat je uit je routine viel. Niet als dagboek van schuld, maar als data. Wat waren de triggers? Wat deed je wel en niet? Wat heb je gemist? En, het belangrijkste: wat heb je geleerd over wat je lijf nodig heeft? Deze vragen zijn niet bedoeld om jezelf te veroordelen. Ze zijn bedoeld om patronen te herkennen. Misschien ontdek je dat je routine altijd wankelt na twee slechte nachten. Misschien zie je dat sociale druk een grotere rol speelt dan je dacht. Die inzichten zijn goud waard. Met die kennis kun je de volgende keer sneller ingrijpen, of je routine vooraf aanpassen aan de omstandigheden die je nu kent.

De reset-dag eindigt niet met een afvinkgevoel. Hij eindigt met een intentie voor de volgende ochtend. Schrijf op een papiertje één ding dat je morgen weer wilt doen. Eén ding. Niet tien. Bijvoorbeeld: "Morgen drink ik direct na het opstaan een glas water." Leg dat papiertje naast je bed. Het is de zachte brug tussen vandaag en morgen, tussen reset en herstart. De reset-dag is geen correctie. Het is een erkenning dat het leven uit het lood kan raken, en dat terugkeren geen straf hoeft te zijn. Het is een ochtend die zegt: je bent nog steeds hier, je lijf is nog steeds bereid te herstellen, en morgen is er weer. Altijd weer.

Hoofdstuk 5: De Identiteitsverschuiving – Van Routine naar Levende Gewoonte

De morgen als geschenk

"Kirsten" "staat" om half zes op, ook op vrije dagen. Niet omdat de wekker gaat, maar omdat haar lichaam het wil. Zestig jaar oud, gepensioneerd bibliothecaris, en voor het eerst in decennia voelt ze geen drang om nog even te blijven liggen. Ze herinnert zich de eerste weken van het 100-dagen-programma. Dat was ploeteren. Gedachten cirkelden rond verplichting: ik moet water drinken, ik moet naar buiten, ik moet bewegen. Maar ergens rond dag 70 kantelde het. Nu trekt de ochtend aan haar als een rustige rivier, en ze stapt er vrijwillig in.

Wat er bij Kirsten gebeurde, overkomt de meesten die het programma volgen. De overgang van plicht naar geschenk is geen kwestie van karakter. Het is een voorspelbare fase in het herbedraden van je brein en je lichaam. Je hoeft geen uitzonderlijke discipline te hebben. Je hoeft alleen maar lang genoeg te doen wat werkt, totdat het deel van je wordt. De ochtend verandert van een slagveld in een plek waar je jezelf ontvangt.

Van moeten naar willen. Die zin klinkt abstract, maar de ervaring is heel concreet. Stel je voor: je opent je ogen en je eerste gevoel is geen weerstand, maar verwachting. Je staat op en je voelt de vloer onder je voeten als een vertrouwde bodem. Het glas water op je nachtkastje is geen opdracht, maar een dorstlesser. Het daglicht waar je naartoe loopt, is geen taak, maar een uitnodiging. Zo voelt het als de ochtend een geschenk wordt.

Hoe kom je daar? Niet door te wachten op motivatie. Motivatie komt en gaat. Ze is een gast die plots aanbelt en even plots weer vertrekt. Vertrouwen op motivatie is te vergelijken met een zeilboot die alleen vaart als de wind toevallig blaast. Je hebt een andere krachtbron nodig. Die krachtbron heet herhaling. Elke ochtend dat je de gewoontes uitvoert, hoe onhandig ook, bouw je een spoor in je zenuwstelsel. Dat spoor wordt dieper en breder, totdat het de makkelijkste route wordt.

Na een maand of twee begint er ook iets in je lijf te veranderen. Je cellen wennen aan het ritme van hydratatie en daglicht. Je cortisolcurve wordt geleidelijker. Je slaap verbetert, omdat je circadiaanse klok zich stabiliseert. En dan komt het kantelmoment: je lichaam vraagt om herstel. Het is een subtiele, lichamelijke hunkering. Geen gedachte, maar een sensatie. Zoals dorst, of de behoefte aan rekken na lang zitten. Je mist het als je het niet doet.

Je hoeft dit moment niet na te jagen. Het kondigt zichzelf aan. Op een ochtend besef je dat je niet meer saboteert, dat je niet meer onderhandelt met jezelf, dat de hand die naar de gordijnen grijpt geen partij meer kiest. Je bent geen cheerleader en tegenstrever tegelijk. Je bent gewoon iemand die opstaat en begint, heerlijk. Dat is het moment waarop je weet: het geschenk is aangekomen.

De routine die je niet meer loslaat

Er komt een dag dat je niet meer nadenkt over de volgorde van je ochtend. Water, licht, adem, beweging. Het glijdt in elkaar over, niet als een checklist, maar als een natuurlijke reeks. Je lichaam kent de weg. Je geest heeft geen stuur nodig. Zoals je ook niet nadenkt over de volgorde waarin je je jas aantrekt of je sleutels pakt. De routine is geautomatiseerd. De overgang naar deze automatische staat is misschien wel het grootste cadeau van de volgehouden 100 dagen.

Die automatisering is geen saaiheid. Het is juist de basis voor vrijheid. Zodra de basishandelingen onbewust worden, komt er mentale ruimte vrij. Je hoeft niet meer te beslissen of, en hoe. Je ademt, je drinkt, je beweegt, en intussen kan je geest dwalen, observeren, creëren. Linda merkte dit toen ze op een ochtend plots een gedicht in haar hoofd had, compleet met ritme, voordat ze thee had gezet. Dat had ze in jaren niet meegemaakt. De routine had haar creativiteit niet gedood, maar juist wakker gemaakt.

Hoe weet je dat je deze fase hebt bereikt? Er zijn een paar signalen. Je voelt geen lichte onrust meer als je een handeling overslaat, maar een duidelijke fysieke dissonantie, alsof je tanden niet gepoetst hebt. Je hoeft geen hulpmiddelen meer te raadplegen; ze liggen ergens in een la als een oude vriend die af en toe gedag wordt gezegd. En je begint vanzelf kleine variaties aan te brengen, zonder de kern te verliezen. Je volgt de rivierbedding, maar je kiest af en toe een andere bocht.

Toch is het niet erg als je nog niet op dit punt bent aangekomen. Automatisering is een kwestie van tijd, niet van perfectie. Zelfs als je nog af en toe terugvalt op dagboeknotities of checklists, bouw je nog steeds aan die diepere groef. Het gaat niet om vlekkeloosheid. Het gaat om het aantal keren dat je opstaat en begint, ondanks de onvolkomenheden. Elk van die keren telt even zwaar als een perfecte ochtend.

Misschien is de mooiste verrassing wel dat je lichaam anders gaat reageren op externe verstoringen. Een late avond, een reis, een feestje, ze gooien je niet meer volledig uit het lood. Je basisritme is zo sterk geworden dat je sneller terugveert. Het is als een ceder in de wind: hij buigt, maar zijn wortels zijn diep. Die wortels zijn de honderden herhalingen die je in je systeem hebt verankerd.

Metten wat er echt toe doet

"Lotte" had een obsessie met de weegschaal. Al twintig jaar. Elke ochtend stapte ze erop, en het getal bepaalde haar stemming. Tijdens haar Beter Worden-traject gebeurde er iets vreemds. Na drie weken merkte ze dat ze energiever was, helderder dacht, en minder snaaide naar zoetheit. Maar het gewicht was nauwelijks veranderd. In het verleden was dit het punt geweest waarop ze afhaakte. Nu besloot ze de weegschaal een maand op te bergen. Toen ze hem na die maand weer tevoorschijn haalde, bleek ze lichter te zijn. Maar het belangrijkste: ze had het niet gemist. En het al "gemerkt" aan haar maten

Het 100-dagen-programma gaat over gewichtsverlies, dat is waar. Maar gewicht is een trage maat, een echo van wat er in je cellen gebeurt. Terwijl de kilo's soms koppig blijven hangen, voltrekt zich onder de oppervlakte een stille reparatie. Autofagie ruimt celafval op. Mitochondriën worden efficiënter. Ontstekingswaarden dalen. Bloedwaarde minder spannend. Deze processen vertalen zich niet onmiddellijk in een lichter cijfer op de weegschaal, maar ze zijn de werkelijke basis van blijvend gewichtsverlies en vitaliteit.

Gewicht is geen getal ..

Daarom nodig ik je uit om ook andere maten serieus te nemen. Je energieniveau bijvoorbeeld. Vraag jezelf 's middags: hoe voel ik me nu, vergeleken met een maand geleden? Is die beruchte middagdip minder diep? Kun je een vergadering volhouden zonder geeuwen? Dat is vooruitgang. Of je mentale helderheid: kost het je nog steeds moeite om woorden te vinden, of stroomt je denken soepeler? En je lichamelijke herstel: hoe voelen je gewrichten aan het eind van de dag, hoe snel herstel je na een fysieke inspanning?

Er is nog een maat die bijna niemand registreert, maar die cruciaal is: je relatie met jezelf. Hoe spreek je tegen jezelf als je een ochtend niet helemaal haalt? Dat is in eerdere hoofdstukken aan bod gekomen, maar nu, in deze fase van identiteitsverschuiving, wordt het een graadmeter voor blijvend succes. Als je merkt dat je innerlijke stem zachter wordt, nieuwsgieriger in plaats van veroordelend, dan ben je verder dan de meeste mensen ooit komen. Dan heb je niet alleen je ochtend, maar ook je zelfbeeld geheeld. Ja IK BEN Oké

Uiteindelijk gaat het om luisteren. Luisteren naar de signalen die je lichaam geeft, in plaats van alleen te gehoorzamen aan het getal op een apparaat. Het gewicht volgt vanzelf als je cellen hun werk doen. Maar de helderheid, de energie, het gevoel dat je de dag aankunt, dat zijn de oogsten die je elke dag binnenhaalt. En ze zijn minstens zo waardevol.

Hoe je ochtend de wereld om je heen verandert

Kirsten merkte dat ze (wat) geduldiger werd. De kleinkinderen, die ze eerder als luidruchtig ervoer, bleken grappige gesprekspartners. Haar dochter, die ze jarenlang kortaf beantwoordde, kreeg nu een luisterend oor. Er was geen "therapie" gevolgd. Ze had geen communicatiecursus gedaan. Ze was alleen anders gaan opstaan. De ochtend had het niet alleen fysiek hersteld, maar haar ook teruggegeven aan de mensen om haar heen.

Dit is het rimpeleffect. Het begrip is eenvoudig: je ochtendgewoontes veranderen je biologie, je biologie verandert je stemming, en je stemming verandert hoe je reageert op anderen. Het water drinken lijkt ver verwijderd van een vriendelijk gesprek, maar het pad is direct. Hydratatie stabiliseert je humeur. Daglicht verbetert je slaap, wat je emotionele regulatie verbetert. Ademhalingsoefeningen trainen je nervus vagus, de zenuw die rust en verbinding stuurt. Elke handeling is een steen in de vijver, met cirkels die uitdijen.

Misschien herken je de tegenhanger: de ochtend waarop je je verslaapt, je koffie mist, je snauwt tegen je partner en de hele dag een korzelige toon behoudt. Dat is het rimpeleffect in zijn negatieve vorm. De meeste mensen zien slechte dagen als losse incidenten. Maar vaak zijn het cascades, in gang gezet bij het ontwaken. Door de ochtend bewust te sturen, onderbreek je die keten voordat hij begint. Je kiest de toon van je dag, en daarmee de toon van je relaties.

Er is ook een diepere laag. Wanneer je je ochtend als een geschenk ervaart, word je vrijgeviger. Je hebt iets kostbaars ontvangen, en dat schept de impuls om iets door te geven. Dat kan klein zijn: een attent bericht aan een vriend of vriendin, een oprecht compliment aan een collega. Of groter: een besluit om een gezondere maaltijd voor je gezin te koken, of eindelijk die hulp te zoeken die je zelf al lang nodig had. Je ochtend leert je dat investeren in jezelf geen egoïsme is, maar de basis van waaruit je er voor anderen kunt zijn.

Het is geen magie. Het is biologie, consequent toegepast. En het mooie is: het werkt door, zonder dat je je daar apart voor hoeft in te spannen. De "gewoontes" zijn het fundament, de rest bouwt zichzelf. Jij bent degene die 's ochtends opstaat, maar de vruchten worden geplukt door iedereen die jou tegenkomt en zo jij dus ook. Zo wordt jouw persoonlijke herstel een stille bijdrage aan een vriendelijkere wereld, beginnend bij je eigen voordeel. Maar dat is wat filosofies ;)

Conclusie

Jouw Volgende Zonsopgang

Je hebt honderd ochtenden achter de rug. Honderd keer opgestaan, honderd keer die eerste slok water, honderd keer het daglicht op je gezicht gevoeld. Dat is geen kleine prestatie. De meeste mensen stoppen ergens in de eerste twee weken, zoals je in het begin van dit boek las. Jij niet. Je hebt doorgezet, ook op de dagen dat je bed je toezong als een warme deken in de winter. Dat zegt iets over wat er in jou is veranderd.

Denk even terug aan die eerste ochtend. Weet je nog hoe onwennig het voelde? Misschien stond je op met een hoofd vol twijfel. 'Dit wordt weer zo'n poging die nergens toe leidt.' Maar je deed het toch. En toen de tweede dag. En de derde. Langzaam begon je lichaam te antwoorden. Niet met dramatische schokken, maar met kleine signalen. Een iets helderder hoofd rond tien uur. Minder trek in zoetheid na de lunch. Een energie die niet wegzakte om drie uur 's middags. Dat waren de eerste kleine lieve appjes van celherstel.

De Beter Worden-methode is nooit bedoeld als een sprint. Het is een gesprek met je lichaam, gevoerd elke ochtend opnieuw. Je hebt geleerd te luisteren of gaat het morgen leren naar wat je cellen nodig hebben in plaats van wat je gewoontes schreeuwen. Water voor hydratatie. Licht voor je circadiane klok. Beweging voor je mitochondriën. Rust voor je zenuwstelsel. Niet als taken op een lijstje, maar als bouwstenen van een ochtend die jou draagt in plaats van uitput.

En nu je hier staat, aan het einde van deze honderd dagen, is het verleidelijk om terug te kijken en alleen de vooruitgang te meten in kilo's of centimeters. Doe dat niet. Je hebt iets veel fundamenteelers opgebouwd. Je hebt de infrastructuur van je gezondheid vernieuwd. De autofagie die elke nacht je cellen opruimt, werkt nu efficiënter omdat jij hem 's ochtends niet meteen saboteert. Je insulinegevoeligheid is verbeterd omdat je je eetmomenten hebt verlegd. Je cortisol daalt sneller na het ontwaken omdat je ademhalingsoefeningen je parasympathische systeem activeren. Dit zijn geen tijdelijke effecten. Dit is een lichaam dat heeft geleerd hoe het zichzelf moet repareren.

Toch weet ik dat er een vraag in je opkomt. Wat nu? Is dit het einde? Moet je nu voor altijd exact deze routine vasthouden? Het antwoord is nee. De afgelopen honderd dagen waren geen recept dat je klakkeloos moet blijven volgen. Ze waren een opleiding. Je hebt geleerd hoe jouw unieke lichaam reageert op timing, op licht, op beweging, op voeding. Die kennis neem je mee. Sommige elementen zullen blijven zoals ze zijn, omdat ze gewoon werken. Andere zul je aanpassen aan een nieuwe levensfase, een ander seizoen, een veranderende agenda. De methode is geen keurslijf. Het is een kompas.

Het mooiste wat ik heb gezien bij mensen die dit traject doorlopen, is niet het gewichtsverlies. Het is de verschuiving in hoe ze hun ochtend beleven. Niet langer als een hindernisbaan richting koffie, maar als een fijne start van minuten die helemaal van hen zijn. Die verschuiving is blijvend, ook als de exacte gewoontes niet altijd het "recept" volgen. Want je hebt ontdekt dat de eerste momenten van de dag de toon zetten voor alles wat volgt. Dat je niet hoeft te wachten op een vakantie of een rustig weekend om voor jezelf te zorgen. Het kan elke dag. Het begint elke dag. Vakantie in de ochtend ja ja

Dus morgenochtend, als je wakker wordt, is het niet dag 101 van een programma. Het is dag één van de rest van je leven met een lichaam dat weet hoe het moet herstellen. Stap uit bed. Drink je water. Zoek het licht. Adem diep. Niet omdat het moet, maar omdat je lichaam erom vraagt. En weet dat ergens in de stilte van die vroege minuten, je cellen aan het werk zijn. Repareren, vernieuwen, opbouwen. Elke ochtend een nieuwe kans. Elke dag een reset. Dat is de erfenis van deze honderd dagen.

Over mij

Over de auteur

Al meer dan 25 jaar werk ik in de gezondheidszorg. In die tijd heb ik duizenden behandelingen mogen geven, begeleidt in het herstelproces, van chronische vermoeidheid tot stofwisselingsproblemen. Het patroon werd me steeds duidelijker: wie zijn ochtend serieus neemt, boekt de diepste en meest blijvende resultaten. Niet door dure supplementen of ingewikkelde protocollen, maar door simpele, op wetenschap gebaseerde rituelen die het lichaam aanzetten tot herstel.

Mijn werk bracht me naar de fundamenteën en werkwijze van wat ik noem Herstel Geneeskunde. Ik verdiepte me in celherstel, metabolisme en de invloed van het daglicht op onze biologische klok. Gaandeweg ontstond de Beter Worden (tm)-methode. De kern is eenvoudig en krachtig tegelijk: de eerste minuten na het ontwaken bepalen de toon voor je hele dag, en voor je gezondheid op de lange termijn. Het is in die stille, vaak haastig doorlopen momenten dat het lichaam klaar is om te repareren en te resetten.

Waarom de ochtend? Omdat het een moment van onbenutte kracht is. Terwijl velen zich blindstaren op wat ze overdag eten of hoeveel ze sporten, gebeurt het echte herstelwerk vlak na het wakker worden. Het is een venster dat telt, elke dag opnieuw. Die overtuiging drijft mij. Het is niet alleen mijn professionele visie; het is wat ik gezien heb in de praktijk, keer op keer.

Ik ben geen goeroe en ook geen influencer die belooft dat je leven in een week perfect is. Ik ben een zorgverlener met een kritische blik en een hart voor mensen die worstelen met hun gezondheid. Wat ik aanreik, is geen magie. Het is een vertaling van bewezen fysiologische principes naar een leefbare ochtendroutine, passend bij echte levens met echte obstakels.

De Beter Worden (tm)-methode groeide organisch. Het begon met eenvoudige aanpassingen die ik voor mezelf testte, later met cliënten verfijnde. Het werd een structuur die mensen houvast geeft, maar ook flexibel genoeg is om mee te buigen op reis, bij stress, of wanneer het leven even hapert. Wat me het meest raakt, is niet het gewichtsverlies of de betere bloedsuikers—het is de glinstering in iemands ogen als ze zeggen: ik voel me eindelijk weer beter.

Dit boek schreef ik omdat gezondheid geen privilege mag zijn van degenen die eindeloos tijd en geld hebben. Het begint bij wat je elke dag al doet, maar net even anders. Het is mijn diepe overtuiging dat je, met de juiste kennis en een beetje geduld, een ochtend kan bouwen die het lichaam voedt op celniveau. Niet morgen, maar bij het eerste licht van de dag.

Dank dat je dit traject met me wilt aangaan. Het is eenvoudiger dan je denkt, en het effect groter dan je durft te hopen. 1% +

Je Gezonde Bankrekening weer in Balans

En: met 1% + van willen naar kunnen .. Jouw Morgen



Wil je meer, er is meer.. bv. het boek Het Metabole Denken

Disclaimer: Dit boek is geschreven om je te inspireren, te onderwijzen en je praktische handvatten te geven voor een gezondere leefstijl, om te kunnen. De informatie is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, praktijkervaring en de Beter Worden-methode, maar is geen vervanging voor persoonlijk medisch advies. Gebruik je medicijnen, heb je diabetes, hart- en vaatziekten of een andere medische aandoening? Pas dan veranderingen in voeding, beweging of vasten altijd in goed overleg toe, als je wilt met je arts of behandelaar en deskundige. Luister vooral ook naar je lichaam. Herstel is geen wedstrijd en gezondheid is geen perfectie. Kleine, consistente stappen maken op de lange termijn het grootste verschil. Beter Worden gelooft niet in schuld of wilskracht, maar in begrip, biologie, je herstel vermogen en de kracht van een goede start van je dag.

voor de wetenschapnerds (en andere gezellige mensen) Let op: Dit boek bevat een verhoogde concentratie biologie, mitochondriën, hormonen en ongezond veel enthousiasme voor de ochtend. Tijdens het lezen kun je last krijgen van de volgende verschijnselen: Je zegt ineens: “Dat is waarschijnlijk mijn circadiane ritme.” Je kijkt met medelijden naar iemand met een croissant om 10:00 uur. Of de kop koffie op de verkeerde tijd :) Je legt tijdens een feestje uit wat autofagie is... zonder dat iemand erom vroeg. Je gaat de zon behandelen alsof het een geweldig gratis gezondheids-apparaat is. Wetenschappelijke noot De principes in dit boek zijn gebaseerd op bestaande kennis over onder andere je circadiane ritme, metabolisme, hormonen en leefstijl. Niet alles in vivo wel vaak in vitro, en gelukkig wel vaak in de praktijk en ja de menselijke biologie blijft heerlijk ingewikkeld, toch is er veel duidelijk zie dit boek daarom als een praktische gids als deel van je route, maar niet als een autoritaire religieuze fanatieke Asceet. De Juridische noot ..Dit boek vervangt geen arts, diëtist, endocrinoloog, cardioloog als die nodig zijn of je nuchtere verstand. Gebruik je medicatie of heb je een medische aandoening? Overleg dan met je behandelaar voordat je grote veranderingen maakt. Eindconclusie voor nu: De zon is gratis, water is verrassend krachtig en mitochondriën verdienen veel meer fanmail dan ze ooit krijgen. Dus in Jip en Janneke .. geen pil, geen toverdrank en ook geen magische afvalknop. Sorry, wel logica en biologie gewoon zoals het werkt dus een boek met ideeën en gewoontes die je kunnen helpen om gezonder te leven. Ja iedereen is anders maar hebben dezelfde systemen die ons mens maken, volgorde kan wat verschillen en de puzzel ergens anders begonnen toch kan je dit omdat je: niet perfect hoeft te zijn .. je gedachten je helpen en je morgen weer begint. Ja toch

Be Well — Jethro Mijnsbergen | Beter Worden



De Herstellende Ochtend – 90 dagen naar...

"De Herstellende Ochtend – 90 dagen naar een lichter, vitaler bestaan" onthult de kracht van de eerste uren van de dag en hoe kleine aanpassingen enorme, positieve veranderingen in je leven teweeg kunnen brengen. Dit boek biedt wetenschappelijk onderbouwde gewoontes die je lichaam aanzetten tot herstel, waardoor je je beter voelt, gewicht kan verliezen en weer in verbinding komt met je energie. Ontdek hoe je met een persoonlijke ochtendroutine de controle over je gezondheid terugneemt en elke dag vitaler begint. Van willen naar kunnen

Beter Worden
Intellectueel Eigendom Beter Worden