

Lang, gelukkig én gezond leven...

Wie wil dat nu niet?!

Sprookjes bestaan!

Er zijn plaatsen waar mensen langer leven en gelukkiger én gezonder zijn... Echt! Vaak liggen ze aan zee. Maar belangrijker is de levenswijze van deze mensen.

Blue zones

Zo noemt men deze plaatsen. Iedereen wil daar natuurlijk wel leven, zou je denken. En dat kan! Want mensen die hier wonen, hebben 9 dingen met elkaar gemeen! 3 hebben te maken met voeding.

Dit zijn de **blue zones**: Okinawa (Japan), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griekenland) en Sardinië (Italië).

Zo maak je van jouw leven een blue zone!

1 Beweeg regelmatig

Mensen die in de blue zones leven, hebben gedurende de dag regelmatig beweging. Ze tuinieren en ze gebruiken in huis weinig elektrische hulpmiddelen. Ze blijven hun hele leven actief.

2 Heb een doel of passie

In Japan noemt men dat 'ikigai' ('reden om te leven'), in Costa Rica 'plan de vida'. Dat is waarvoor jij wakker wilt worden. Een 'levensdoel' kan je zelfs zeven jaar extra levensverwachting opleveren!

3 Schakel af en toe terug!

Stress hoort bij het leven. Maar schakel af en toe terug. In Okinawa denkt men een paar keer per dag aan de voorouders, in Ikaria doet men overdag een dutje, en in Sardinië heeft men een happy hour.

4 Eet je max 80% vol!

In Okinawa (Japan) is er een 2500 jaar oude confuciaanse mantra die mensen eraan herinnert om te stoppen met eten als hun maag voor 80% vol is. Mensen in de blue zones eten in de avond niet meer.

5 Eet plantaardig voedsel

Veel honderdjarigen in de blue zones verbouwen hun eten zelf en eten plantaardig, vooral bonen zoals tuinbonen, soja-bonen en linzen. Vlees eten zij weinig, vis staat vaak op het menu.

6 Drink een beetje (!) wijn...

Ja echt! In de blue zones drinkt men regelmatig wijn, met mate, meer voor de gezelligheid, samen met vrienden of bij de maaltijd. Het best is uiteraard biologische wijn zonder toevoegingen.

7 Verblijf in een gezonde omgeving

Misschien logisch, maar nog niet altijd eenvoudig in een stad. Ga regelmatig naar het bos of de zee en zorg ook thuis voor groen. Er zijn zelfs planten die de lucht in je interieur zuiveren.

8 Wees spiritueel

Vrijwel alle honderdjarigen uit de blue zones behoren tot een geloofsgemeenschap. Spiritualiteit en regelmatig samenkomen met anderen dragen bij aan je gezondheid!

9 Met familie en vrienden zijn

Een ander kenmerk van de honderdjarigen is, dat zij veel met familie en vrienden samenzijn. Zij investeren in relaties en nemen tijd voor hun kinderen. Ook blijven ze elkaar ondersteunen.

