

# Langer Leven Leefstijl Adviezen

*Bent u op zoek naar een gezondere leefstijl en wilt u de veroudering wat afremmen?*

*Deze advieslijst is door natuurarts Johan Bolhuis samengesteld. (©, februari 2010)*

*Wacht niet totdat u klachten krijgt, maar start vandaag nog met een gezondere leefstijl.*

*Hiermee zult u zich beter voelen, er beter uitzien, gezonder worden en mogelijk zelfs de veroudering vertragen en langer leven! (zie voor meer info: [www.langerleven.info](http://www.langerleven.info))*

## VOEDING

Neem dagelijks vijf eenheden van voeding die rijk is aan **anti-oxidanten** (vooral in verse biologische groente of fruit met een **intense kleur** zoals: bosbessen, frambozen, bramen, goji-bessen, broccoli, rode kool, rode uien, appels met schil, avocado, kiwi, bloedsinaasappels, paprika en tomaten). **Eet verder volop rauwkost, bladgroenten, koolsoorten, prei, bieslook, knoflook en ui, shii-take, oesterzwammen en peulvruchten!**

Eet **geen of weinig rood vlees**, als u vlees eet, dan liefst van biologische kwaliteit en van dieren die vliegen, rennen of zwemmen (dus vooral wild, gevogelte en vis).

Eet minder kant- en klaar voeding, minder suiker en minder gebakken of gefrituurd voedsel. Wilt u snoepen neem dan een stukje donkere (>70% cacao) chocolade (< 20 gram per dag) of een handje met wat pistachenootjes, goji-bessen of pijnboompitten.

Drink **groene** en witte **thee** (4 koppen per dag) en eventueel nog daarnaast Oolong-thee en rooibosthee.

**Rode wijn** 1 glas per dag of neem een capsule **Resveratrol** met wat **bessensap** (bijv. vlierbessen, bosbessen, cranberry, rode bessen, granaatappelsap).

Eet tenminste **25 gram vezels** per dag (zit goed in fruit, groenten, bonen, zilvervliesrijst, volkoren producten, roggebrood, vijgen en vooral **havermelen** (bijv. 2 eetlepels per dag).

### Omega-3 vetten

Neem dagelijks 2-4 zuivere visolie capsules of eet lijnzaad, walnoten, zalm, makreel, sardines en chlorella of spirulina. Dagelijks 1 volle eetlepel levertraan (Lovitran) mag ook.

**Olijfolie** (1-2 eetlepels per dag) (liefst onverhit, bijv. in salades, of voor kort en niet te heet roerbakken)

### Curcuma (=geelwortel of koenjit)

Doe dagelijks 1-2 theelepels curcuma door wat (soja) yoghurt / groentensap of neem 1-2 capsules Curcuma

## BEWEGING / SPORT

Zorg voor tenminste 30 minuten beweging per dag, tenminste 6 dagen per week.

Hierbij zorgen voor een verhoogde hartslag, dus stevig wandelen, zwemmen, fietsen. U moet er warmer door worden en iets gaan transpireren.

## ONTSPANNING

Tenminste 2 x daags 5 minuten tijd vrij maken voor meditatie, mindfulness, de Sedona methode, bidden, lachen of yoga.

Om van **Illness** naar **Wellness** te gaan moet u de **I** vervangen door **We**. Doe vrijwilligerswerk of ga bij een hobby of sportclub

## SLAAP EN VRIJEN

Ga altijd op de zelfde tijd naar bed en slaap dan 7 tot 8 uur per nacht. Neem eventueel extra Melatonine (1-3 mg) en zorg voor een donkere slaapkamer.

Met een vaste relatie (monogaam) 1-3 x per week vrijen is zowel ontspanning als goed voor de aanmaak van uw hormonen.

## SUPPLEMENTEN

Vul uw voeding aan met tenminste:

- Vitamine D3 (1000 IU)
- Calcium en Magnesium (resp. 500 en 200 mg, 2 x per dag)
- Multi-vitamine (voor de grootste maaltijd)
- Vitamine C 2 x 1000 mg (géén TR)
- Alfa-Liponzuur 300 mg
- Co-enzym Q10 100 mg
- Visolie 2-4 capsules
- Niacine 100-300 mg