

LANG LEVE(N) GEZOND

Sandra Bekkari

Mijn complete handleiding om langer
jong, fit en veerkrachtig te blijven



Fall in love with
taking care of
yourself.

LANG
LEVE(N)
GEZOND

You are
absolutely
worth it.

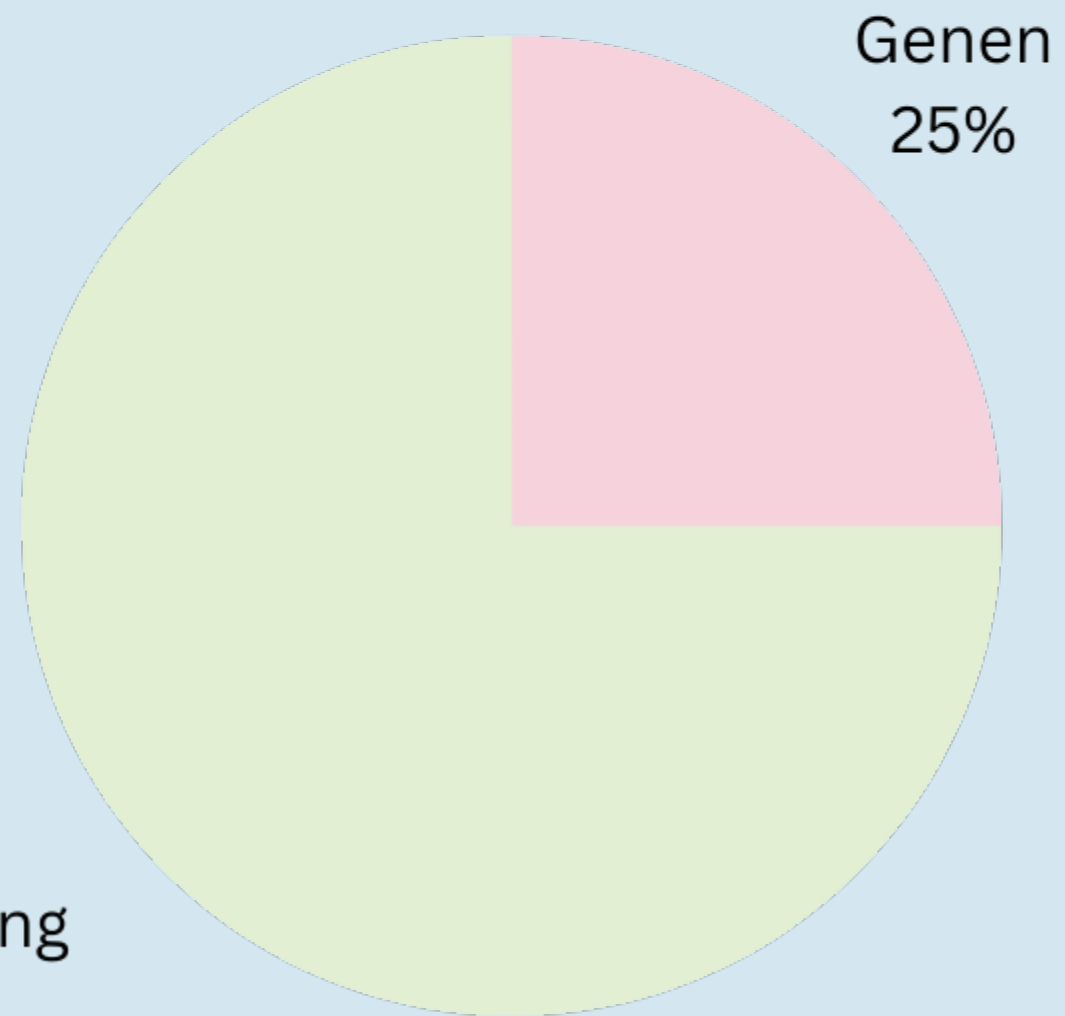
**KUNNEN
WE VEEL
DOEN?**

LANG
LEVE(N)
GEZOND

KUNNEN WE VEEL DOEN?

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Levenstijl & omgeving
75%



NIET ALLES, MAAR VEEL IN HANDEN!

MEET THE BLUE ZONES



LANG
LEVE(N)
GEZOND

WESTERSE LEVENSTIJL = OVERMAAT AAN...

- ultrabewerkte voeding
- zitten = het nieuwe roken
- stress
- weinig slaap
- ...

**LANG
LEVE(N)
GEZOND**



Weten vs. doen

LANG
LEVE(N)
GEZOND

DE (NIEUWE) SANAMETHODE

≠ dieet

≠ strenge regeltjes

= wel veel inspiratie en motivatie om de beste versie van jezelf te worden, op iedere leeftijd!

LANG
LEVE(N)
GEZOND

DE (NIEUWE) SANAMETHODE

≠ dieet

≠ strenge regeltjes

= wel veel inspiratie en motivatie om de beste versie van jezelf te worden, op iedere leeftijd

LANG
LEVE(N)
GEZOND

You do you!



Van moeten naar willen

‘MOET’IVATIE = iets doen omdat je denkt dat het moet.
MOETivatie is geen duurzame basis voor
gedragsverandering. Echte motivatie, die 100 procent
vanuit jezelf komt, is dat wel.



JOUW WAAROM?

LANG
LEVE(N)
GEZOND



JOUW WAAROM?

Stap in je ideale toekomstbeeld. Zoom uit.
Zet jouw 'why' op papier.

HOE BEGIN JE ERAAN? STAP VOOR STAP!

Gedragsverandering

► langdurige veranderingen
schuilen in kleine,
dagdagelijkse gewoontes

LANG
LEVE(N)
GEZOND



**PIJLER 1:
GEZOND
ETEN**

**PIJLER 2:
SLIM
BEWEGEN**

**PIJLER 3:
OPTIMAAL
OPLADEN**

LANG
LEVE(N)
GEZOND

**LANG
LEVE(N)
GEZOND**



PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND





Weetje

Wist je dat amper 1% vochttekort, 10 % prestatieverlies veroorzaakt?

PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
- 2. Kickstart je dag**
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
- 2. Kickstart je dag**
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND





PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
- 2. Kickstart je dag**
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

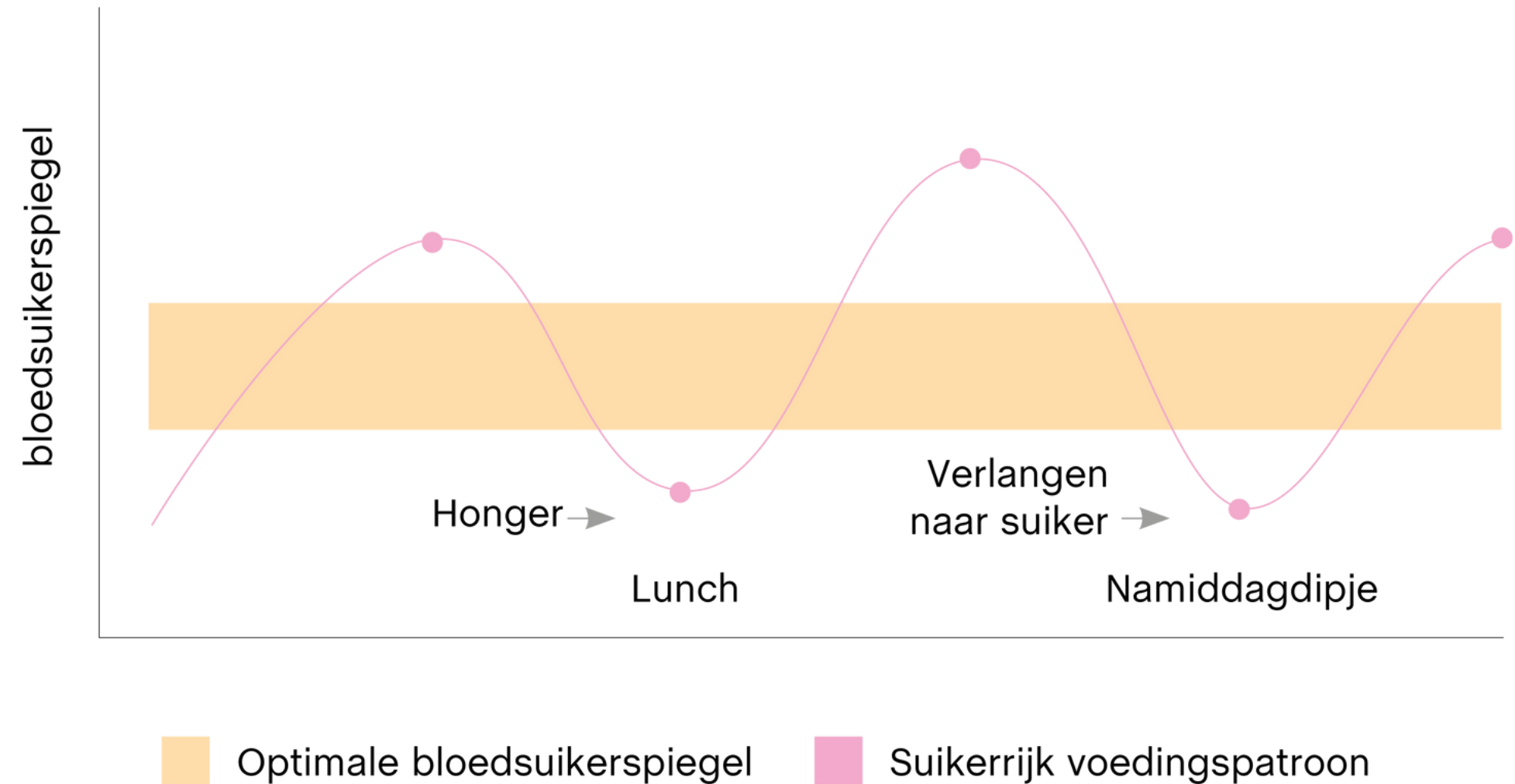
LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
- 2. Kickstart je dag**
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

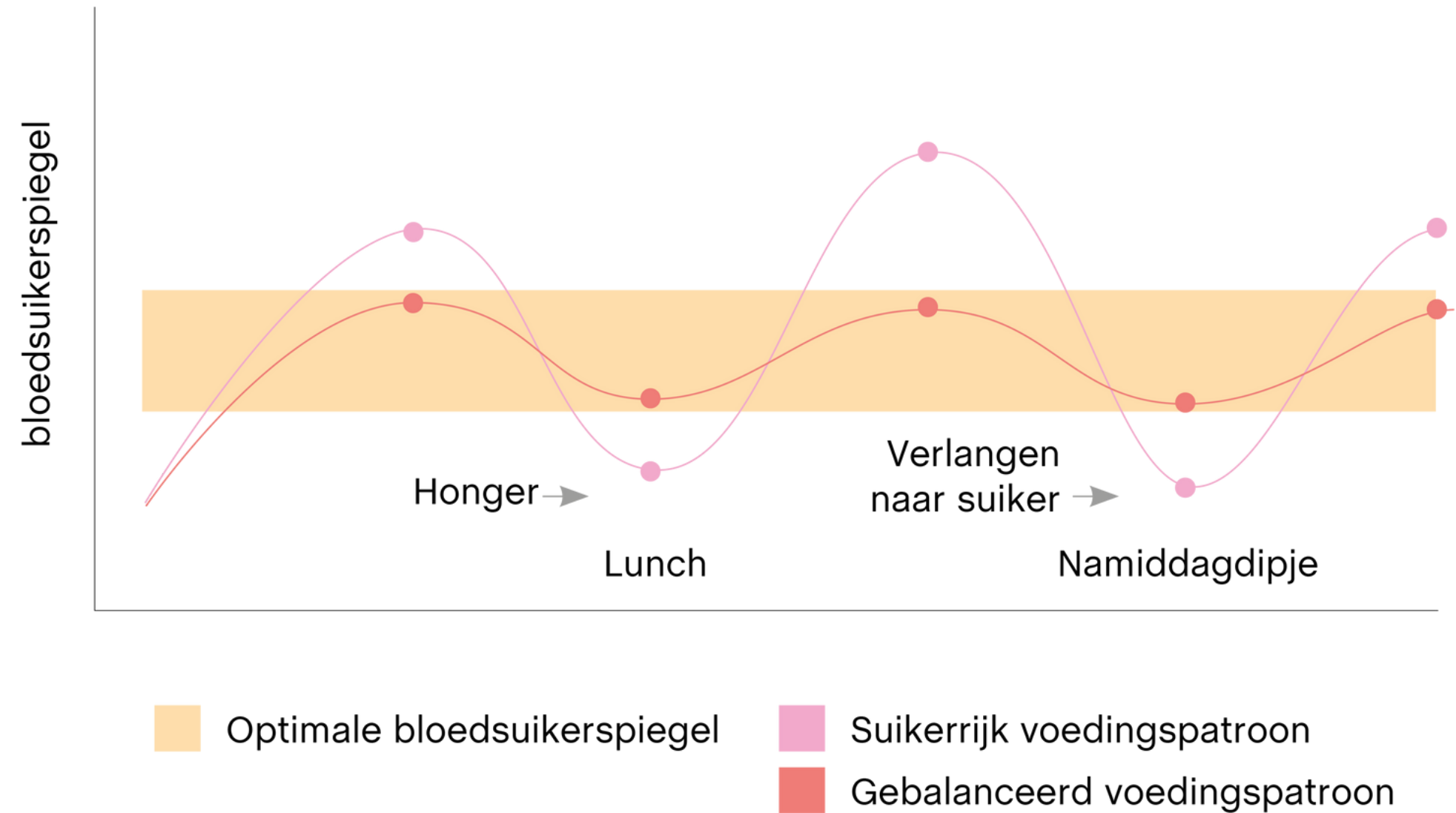
LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
- 2. Kickstart je dag**
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
- 3. Geef groenten de
hoofdrol**
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Het Sana-bord is een handige leidraad om je maaltijden gezond en in balans samen te stellen.



Voor een actieve dag

PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
- 3. Geef groenten de
hoofdrol**
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Het Sana-bord is een handige leidraad om je maaltijden gezond en in balans samen te stellen.



Voor een actieve dag

PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
- 3. Geef groenten de
hoofdrol**
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Het Sana-bord is een handige leidraad om je maaltijden gezond en in balans samen te stellen.

Wanneer je gewicht wil verliezen, of weinig fysieke activiteit hebt gehad, vervang je bij voorkeur de koolhydraten door extra groenten bij het avondmaal.



PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
- 3. Geef groenten de
hoofdrol**
4. Eet een regenboog
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Het Sana-bord is een handige leidraad om je maaltijden gezond en in balans samen te stellen.

Wanneer je gewicht wil verliezen, of weinig fysieke activiteit hebt gehad, vervang je bij voorkeur de koolhydraten door extra groenten bij het avondmaal.





LANG
LEVE(N)
GEZOND





PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
3. Geef groenten de hoofdrol
- 4. Eet een regenboog**
5. Eet op het ritme van 12:12

LANG
LEVE(N)
GEZOND





Feeling blue

Blauw is net iets moeilijker om toe te voegen aan de regenboog. De **blauwe plantenstof** vind je in blauwe bessen, braambessen, pruimen, aubergine, rode kool en zwarte boontjes. Ook in zwarte rijst vind je anthocyanen.

PIJLER 1: GEZOND ETEN

1. Hydrateer je lichaam
2. Kickstart je dag
3. Geef groenten de hoofdrol
4. Eet een regenboog
- 5. Eet op het ritme van 12:12**

LANG
LEVE(N)
GEZOND



(LEVEN &) ETEN VOLGENS JE BIOLOGISCHE RITME

We hebben allemaal een interne, biologische klok die onder andere ons slaapritme, maar ook onze lichaamstemperatuur, ons metabolisme en onze hormoonafgifte reguleert.

➤ In lijn leven met je biologische ritme is volgens wetenschappers een belangrijke sleutel voor een langer gezond leven.

**PIJLER 1:
GEZOND
ETEN**

**PIJLER 2:
SLIM
BEWEGEN**

**PIJLER 3:
OPTIMAAL
OPLADEN**

LANG
LEVE(N)
GEZOND

PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
3. Use it or lose it
4. Kom uit je comfortzone
5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND

ZITTEN = HET NIEUWE ROKEN 😞

➤ We zijn niet gemaakt om gemiddeld
9 uur per dag te zitten.

PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
3. Use it or lose it
4. Kom uit je comfortzone
5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
3. Use it or lose it
4. Kom uit je comfortzone
5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND

ELK UUR = EEN BEWEEGSNACK

*Bijvoorbeeld: even de trap nemen, al stappend
telefoneren, auto verder parkeren, wandelmeetings,
tussendoor even squatten, wallsitten of lungen, .*

PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'

2. Ga wandelen

3. Use it or lose it

4. Kom uit je comfortzone

5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'

2. Ga wandelen

3. Use it or lose it

4. Kom uit je comfortzone

5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND

WANDELEN HEEFT EEN ZEER GUNSTIG EFFECT OP JE
LICHAAM EN GEEST!

➤ Het is een ideale (en zeer haalbare!) manier om
langer jong en gezond te blijven en je levensduur te
verlengen.

ledere stap telt!

PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
- 3. Use it or lose it**
4. Kom uit je comfortzone
5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende 'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
- 3. Use it or lose it**
4. Kom uit je comfortzone
5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND

VANAF 30 JAAR

- Je spiermassa begint langzaam af te nemen.

Vanaf 50 jaar

- Proces komt in een stroomversnelling terecht.

Gebruik je je spieren te weinig, dan smelten ze weg als sneeuw voor de zon.

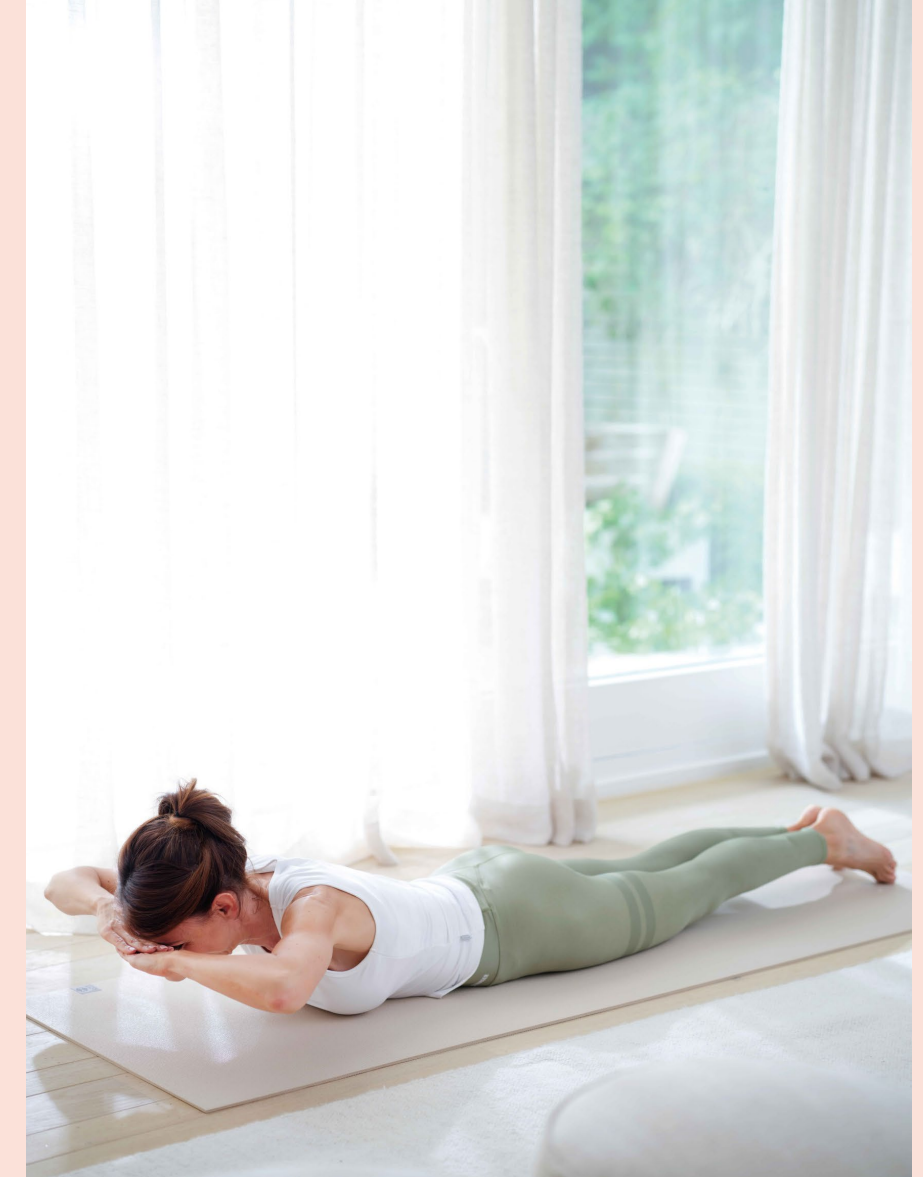
Nooit te laat om te starten. Hoe ouder we worden, hoe belangrijker

- **LONGEVITY, METABOLISME BOOSTEN...**

Hundred



Scissors



**Single Leg
Stretch**



Swan prep

PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
3. Use it or lose it
- 4. Kom uit je comfortzone**
5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
3. Use it or lose it
- 4. Kom uit je comfortzone**
5. Train je lenigheid & balans

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Om je hart en longen te versterken en je conditie te verbeteren of op peil te houden

► Stevig doorstappen, goed doorfietsen, joggen, lopen...

Belangrijk : verstandig opbouwen

PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
3. Use it or lose it
4. Kom uit je comfortzone
- 5. Train je lenigheid & balans**

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 2: SLIM BEWEGEN

1. Neem voldoende
'beweegsnacks'
2. Ga wandelen
3. Use it or lose it
4. Kom uit je comfortzone
- 5. Train je lenigheid & balans**

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Net zoals je spiermassa afneemt, vermindert ook je evenwicht en je balans.

► **Een leven lang oefenen !**

Dit kan ook eenvoudig tussendoor.

Bijvoorbeeld: sokken en schoenen al rechtstaand op één been aantrekken, tanden poetsen op één been, ...

Exercise not
only changes
your body.

It changes
your mind,
your attitude
& your mood.

**PIJLER 1:
GEZOND
ETEN**

**PIJLER 2:
SLIM
BEWEGEN**

**PIJLER 3:
OPTIMAAL
OPLADEN**

LANG
LEVE(N)
GEZOND

PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen
2. Ontdek de kracht van gedachten
3. Slaap en herstel
4. Vind je 'ikigai'
5. Verbind met je f(r)amily

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen

2. Ontdek de kracht van
gedachten

3. Slaap en herstel

4. Vind je 'ikigai'

5. Verbind met je f(r)amily

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen

2. Ontdek de kracht van
gedachten

3. Slaap en herstel

4. Vind je 'ikigai'

5. Verbind met je f(r)amily

LANG
LEVE(N)
GEZOND

CHRONISCHE STRESS

- Nefast voor mentalen en lichamelijke gezondheid
- Ondermijnt je weerstand, verhoogt het Risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en tal van andere chronische ziekten
- Versnelt de veroudering van je cellen

PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen

2. Ontdek de kracht van
gedachten

3. Slaap en herstel

4. Vind je 'ikigai'

5. Verbind met je f(r)amily

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Onthaasten

- de tijd nemen om te vertragen!
- fight/flight-modus
- stoppen met voortdurend te overleven
- ademhalingsoefening 4-7-8

PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen
2. **Ontdek de kracht van gedachten**
3. Slaap en herstel
4. Vind je 'ikigai'
5. Verbind met je f(r)amily

LANG
LEVE(N)
GEZOND

HEB JIJ EEN VASTE MINDSET OF EEN
GROEIMINDSET?

Bijvoorbeeld 'Ik ben daar niet goed in', mij lukt dat toch nooit' vs. 'Ik kan dat nog niet, maar ik kan het wel leren', ik wil het proberen en ik denk wel dat het me lukt'

► **Groeimindset** is nodig als je je levensstijl wilt aanpassen

PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen
2. Ontdek de kracht van gedachten

3. Slaap en herstel

4. Vind je 'ikigai'
5. Verbind met je f(r)amily

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Belangrijk voor o.a.

- Je immuniteit
- Je stressbestendigheid
- Je geheugen
- Een gezond eetpatroon...

➤ **Healthy -aging -middel van de bovenste plank!**

PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen

2. Ontdek de kracht van
gedachten

3. Slaap en herstel

4. Vind je 'ikigai'

5. Verbind met je f(r)amily

LANG
LEVE(N)
GEZOND

BELANGRIJK

- Slaap voorbereiden
- Leef volgens je bioritme (12:12 regel)

TIPS VAN SLAAPEXPERT DR. INGE DECLERQ

- Zet je dag krachtig 'aan' met een ontbijt
- Eten en slapen gaan niet samen
- Slaaptekort haal je best in
- ...

PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen
2. Ontdek de kracht van gedachten
3. Slaap en herstel
- 4. Vind je 'ikigai'**
5. Verbind met je f(r)amily

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Ikigai

= Japans begrip 'dat waarvoor je 's morgens opstaat'.

= doen wat je gelukkig maakt en zin geven aan je leven

PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen
2. Ontdek de kracht van gedachten
3. Slaap en herstel
4. Vind je 'ikigai'
- 5. Verbind met je f(r)amily**

LANG
LEVE(N)
GEZOND



PIJLER 3: OPTIMAAL OPLADEN

1. Neem tijd om te vertragen
2. Ontdek de kracht van gedachten
3. Slaap en herstel
4. Vind je 'ikigai'
- 5. Verbind met je f(r)amily**

LANG
LEVE(N)
GEZOND

Sociale contacten

Deconnecteren om te connecteren

➤ Verbinden met anderen is een van de basisvoorwaarden voor geluk en een goede gezondheid.

There is
more to life

than increasing
its speed.

**PIJLER 1:
GEZOND
ETEN**

**PIJLER 2:
SLIM
BEWEGEN**

**PIJLER 3:
OPTIMAAL
OPLADEN**

LANG
LEVE(N)
GEZOND



80

A collage of various fruits and pastries on a light background. The fruits include lemons, limes, a tomato, a halved avocado, a halved grapefruit, a bunch of purple grapes, a bunch of green grapes, and a bunch of green leafy vegetables. The pastries include a croissant, a chocolate-glazed donut with white icing stripes, a pink-glazed donut with sprinkles, and a small white cookie.

20

80

Wacht niet tot maandag
om te starten! 😊

Enjoy the
journey

as much as the
destination.

LANG
LEVE(N)
GEZOND



MISSIE
**GEZOND
GEWICHT**
DEEL 2

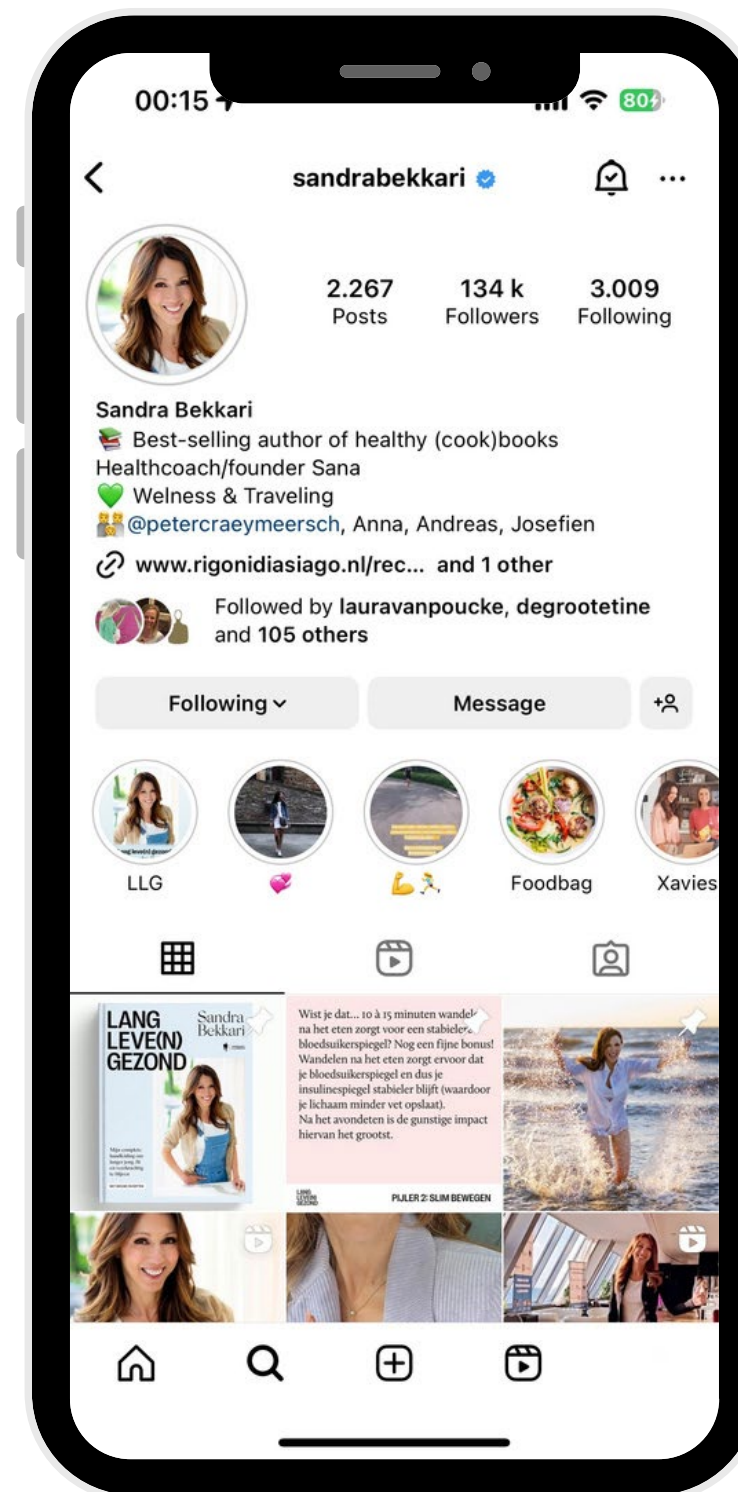
80 nieuwe
en snelle recepten

**SANDRA
BEKKARI**

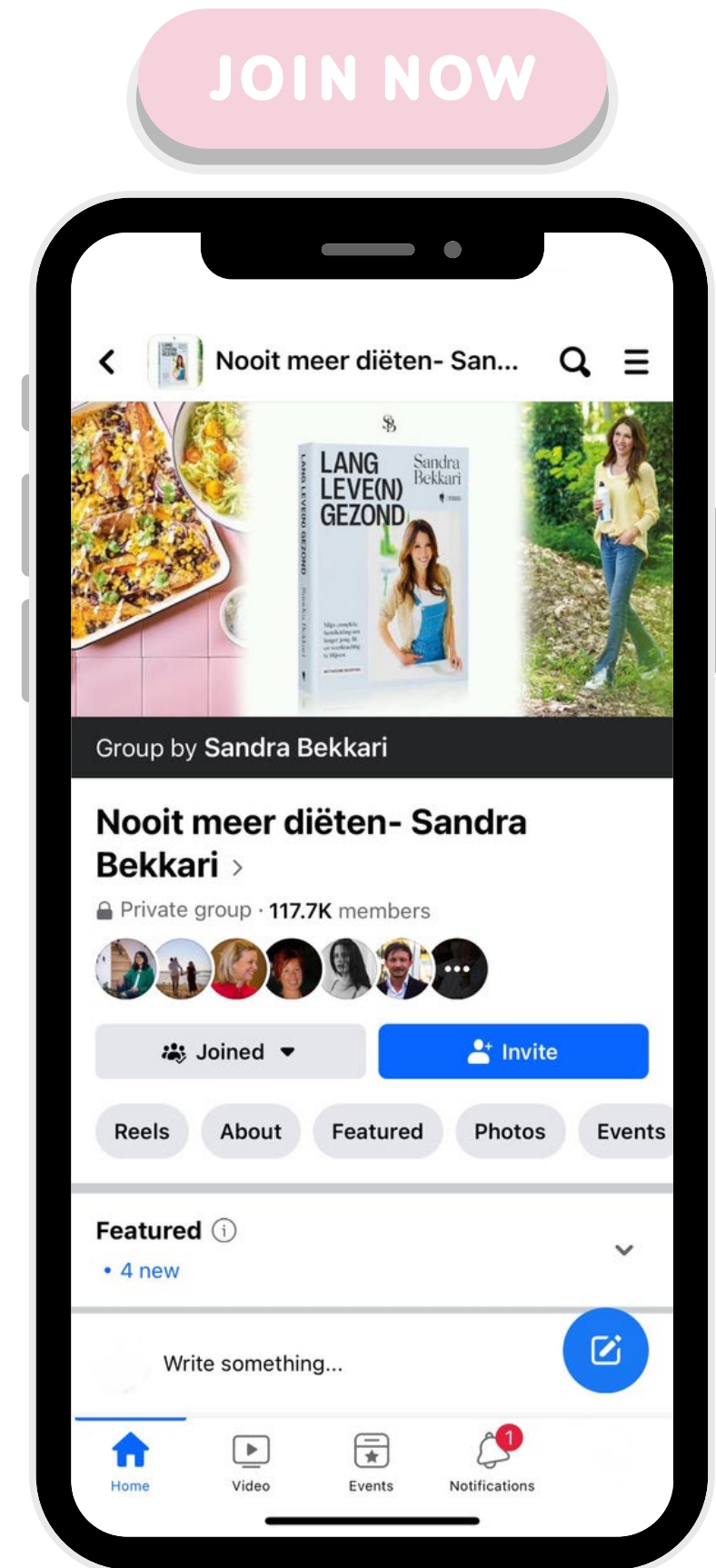
Maar vooral...

jullie & elkaar motiveren

LANG
LEVE(N)
GEZOND



FOLLOW ME





LANG
LEVE(N)
GEZOND