Levenslessen van de zogenaamde Blue Zones.

Levenslessen van die gebieden in de wereld (de zgn. blue zones) waar relatief veel mensen in een goede gezondheid leven en waar mensen gezond blijven en zeer oud worden.

Er zijn vijf plekken op de aarde met een Blue zone – status:

Okinawa (eiland Japan), Ogliastra (berggebied Sardinie), Nicoya (schiereiland CostaRica),

Ikaria (eiland Griekenland) en Loma Linda (plaats in California, VS).

Als je de (eet)gewoontes en lichamelijke activiteiten van de eeuwelingen op deze uiteenlopende plekken vergelijkt, ontstaat er een patroon.

De eeuwelingen eten grotendeels plantaardig voedsel (vlees en vis alleen in het weekend of op feestdagen) en drinken vaak elke dag wijn (met mate). Ze lopen dagelijks minstens zes kilometer, hebben een sterke band met de familie en worden elke dag wakker met een doel (iets om naar uit te kijken, iets dat een gevoel van “flow” geeft.

Mensen in de zogenaamde Blue Zones leven niet alleen langer, maar ook beter.

De stijl van leven is beslissend als het om gezond oud worden en blijven gaat.

Wat kunnen wij leren om gezonder en vitaler ouder worden; de belangrijkste punten op een rijtje.

1. **Natuurlijk bewegen**
   5 keer per week op een natuurlijke en vanzelfsprekende manier. Met een matige intensiteit (lopen). Wandelen, tuinieren, fietsen.
2. **Gezond eten**
   Onbewerkt voedsel eten, plant-gebaseerd eten (verse groente, fruit, olijfolie)
   80%-regel: stop met eten als je maag 80% vol is. (het duurt gangbaar 20 minuten voordat je het gevoel krijgt dat je vol zit). Veel bonen, weinig vlees. Eet langzaam en bewust.
3. **Een doel hebben.**
   Zorg dat je iedere dag een doel hebt om op te staan.
4. **Rust nemen.**
   Zorg voor momenten voor jezelf, schakel geregeld terug (siësta / dutje doen, feestje, meditatie, bidden). “Het leven is kort. Als je te hard rent mis je het”.
5. **Wijn drinken.**
   1 tot 3 glazen (rode) wijn per dag. Met wijn eet je langzamer. Het heeft goede effecten op stress en chronische ontstekingen
6. **Behoren tot een “gemeenschap” (groep, sociale verbinding hebben) / de familieband onderhouden.**
   Sociale contacten onderhouden. Het meest krachtige dat gedaan kan worden aan een levensstijl is veel met elkaar in contact zijn. Vriendschappen en regelmatige sociale contacten zijn van belang. Binden aan elkaar.
   Een hechte familieband doet ertoe: elkaar steunen / voor elkaar zorgen