

# VERSTERK JE GEZONDHEID EN GELUK IN 3 STAPPEN





# Versterk je gezondheid en geluk in 3 stappen

## Bijna ieder mens wil gezond en gelukkig oud worden. Jij waarschijnlijk ook, toch?

Toch zijn de huidige ziektecijfers niet hoopvol. Inmiddels zijn al ruim 10 miljoen mensen in ons land chronisch ziek, heeft 51,2 procent van de mensen last van overgewicht en slikken meer dan één miljoen mensen antidepressiva. De moderne mens wordt steeds vermoeider, prikkelbaarder, dikker en zieker.

Er is een uitgebreid reactief vangnet voor lijderschap via ziekenhuizen, apotheken en zorginstellingen. De zorgkosten stijgen de pan uit en zijn volledig gericht op ziektezorg. Maatschappelijk ontbreekt er een **proactief preventief systeem**.

Het is daarom tijd voor een revolutie. Om je gezondheid en geluk in het moderne leven te behouden én te versterken is een leefstijlplan nodig. Het zorgt vandaag voor meer energie en levensplezier en tegelijkertijd werk je aan een gezonde toekomst.

Nu hoor ik je denken: de oermens had toch ook geen leefstijlplan?

Dat klopt. De oermens had niet veel te kiezen. Natuurlijke noodzaken zoals honger, dorst, koude, hitte en onveiligheid lokten natuurlijk gedrag uit om voldoende eten, drinken, warmte en veiligheid te krijgen. Dit natuurlijke gedrag leidt tot gezondheid.

Tegenwoordig kennen we die natuurlijke noodzaken niet meer. Je kunt de hele dag door eten en drinken, je kunt de hele dag blijven zitten (want je eten en drinken zit in je tas) en de temperatuur beheer je met een thermostaat en kleding. Je zou eigenlijk kunnen zeggen dat dit een kunstmatige omgeving is. Er is niets natuurlijks meer aan. Of beter gezegd: onze genen snappen geen bal van de huidige leefomgeving.

En daar gaat het mis. Ons gedrag sluit zich niet meer aan bij ons ontwerp.

En dat komt door de omgeving.

Gezondheid gaat namelijk vooral over je omgeving. Want je omgeving lokt gedrag uit dat je gezondheid versterkt of verzwakt. Laat ik het anders zeggen:

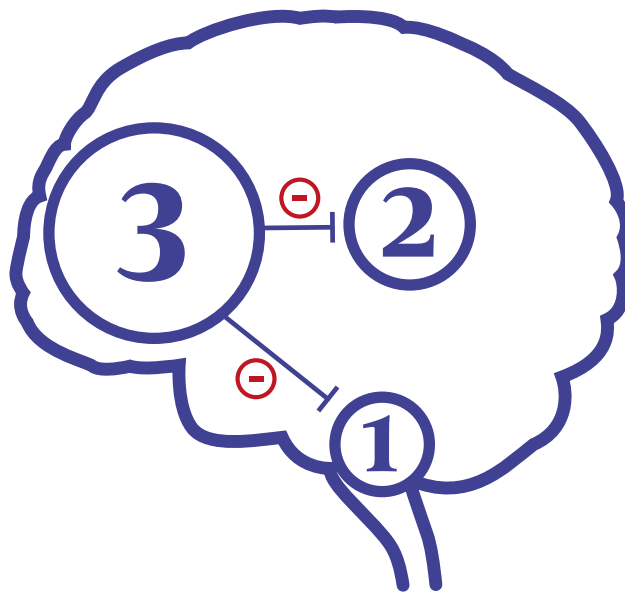
Vermoeide, prikkelbare, dikke en zieke mensen zijn **normale** mensen in een **abnormale** omgeving.



Om deze zin beter te begrijpen zal ik je meer inzicht geven in de structuur van de hersenen. In de afbeelding hieronder zie je dat de hersenen als een soort blokkendoos zijn opgebouwd. Het oudste deel is het reptielbrein (nummer 1). Later in de evolutie is hier het limbisch systeem opgebouwd (nummer 2). Pas relatief kort is hier de hersenschors (nummer 3) op ontwikkeld. Als je de hele evolutie van de mens in 24 uur zou stoppen, bestaat de hersenschors slechts 5 minuten.

Onze hersenen bestaan eigenlijk uit 2 delen: het oerbrein (*nummer 1 en 2*) en het mensbrein (*nummer 3*). Het mensbrein kun je als een grote rem zien op het oerbrein.

## Hersenen



Het remt onze instincten en zorgt voor aangepast en sociaal gedrag. Want stel je voor dat je iedere mannetje dat in jouw buurt komt aanvalt of bespringt... dan zit je al snel in de gevangenis of in de psychiatrie ;) De grote hersenschors maakt menselijk gedrag mogelijk, en onderscheidt ons van dieren.

Aangezien het oerbrein veel ouder is dan het mensbrein heeft het een grote invloed op je gedrag. Ga maar eens boodschappen doen als je honger hebt. Het oerbrein gooit allerlei lekkere dingen in je winkelwagen waar je later mogelijk spijt van hebt dat je ze hebt gekocht of hebt gegeten. Of als je iets echt wilt hebben terwijl je geen geld hebt, koopt het oerbrein het toch. Dan maar een lening. Of kijk eens hoe slecht mensen hun seksuele driften (*ja, die zitten ook in het oerbrein!*) en huwelijks trouw onder controle hebben. Nog nooit waren platforms als SecondLove en Intimatch zo populair.

Voor een gezond en gelukkig leven is het belangrijk dat het mensbrein en het oerbrein in balans zijn. Op de juiste manier samenwerken.

In dit E-book geef ik je graag 3 stappen richting meer geluk en gezondheid.



- Stap 1.** Doorzie de strategie van het oerbrein  
**Stap 2.** Laat je mensbrein leiden  
**Stap 3.** Vul de checklist in: stimuleert jouw omgeving geluk en gezondheid?

*Bonus: Train de juiste patronen, en geniet van meer energie en levensplezier!*

***‘The meaning of life is to find your gift.  
The purpose of life is to give it away.’  
- Pablo Picasso***

Laten we starten met stap 1.

---

## **Stap 1: Doorzie de strategie van het oerbrein**

Het is belangrijk dat je een aantal kenmerken van het oerbrein kent. Mogelijk pas je ze ook (onbewust) toe:

- 1.** Het oerbrein denkt alleen maar aan vandaag. Morgen of een gezonde toekomst vindt het oerbrein niet interessant. Het denkt alleen maar aan voldoende energie en veiligheid vandaag. Op voedingsgebied kiest het voor alles wat lekker is, ook al is het ongezond. Als je iedere dag alleen maar dingen eet die lekker zijn – waaronder kunstmatig lekker in de vorm van suiker en pakjes en zakjes – is de kans groot dat je je na verloop van tijd niet meer zo lekker voelt.
- 2.** Het oerbrein kiest altijd voor directe beloning. Het kan aantrekkelijke dingen niet uitstellen. Denk bijvoorbeeld aan het beroemde Marshmallow-experiment van de Amerikaanse psycholoog Walter Mischel. Kinderen kregen een Marshmallow voor hun neus.



Ze kregen de volgende keuze. Of je eet de Marshmallow nu op, of je wacht tien minuten en dan krijg je een extra Marshmallow, dus 2 Marshmallows om op te eten. De kinderen met een dominant oerbrein pakten de Marshmallow gelijk en aten hem op. Als je altijd kiest voor directe beloning, ga je hier vroeg of laat nadelige gevolgen van ondervinden.



3. Het oerbrein wil weg van pijn. Het heeft daarvoor twee strategieën. De eerste is verdoven. Het zoekt afleidingen in de vorm van games, Social Media, seks, roken, gokken of andere vormen. De tweede is uitstelgedrag. Veel mensen hebben hier last van. Alles wat lastig is of veel energie kost stelt het oerbrein graag uit. Dan hoeft het zich nu niet ongemakkelijk te voelen. Als je veelal pijnvermijdend gedrag vertoont zou je kunnen zeggen dat je een gezond en gelukkig leven vermijdt.
4. Het oerbrein blijft graag in de comfortzone. Het zoekt alleen dingen die het kent. Het vermijdt het onbekende. Het is nogal een paradox, want het kiest eerder voor bekend en ongelukkig, dan voor onbekend en gelukkig. De reden dat veel mensen in een ongelukkige relatie, een vervelende baan of bij de verkeerde vrienden blijven hangen. Als je in je comfortzone blijft zitten, kom je mogelijk niet bij je gezondheid en geluk.

---

## Stap 2: Laat je mensbrein leiden

Even terug naar het Marshmallow-experiment. Het is een test in zelfbeheersing. Het oerbrein wil de Marshmallow gelijk eten, maar het mensbrein kan het oerbrein remmen en toch wachten. De kinderen die de beloning konden uitstellen – dus de Marshmallow niet meteen grepen – bleken later in het leven veel succesvoller, gelukkiger en gezonder.

Dat brengt me gelijk bij de conclusie: je hebt het mensbrein nodig – zeker in de huidige onnatuurlijke en ongezonde maatschappij – om je gezondheid en geluk te behouden en te versterken.



Je kunt het oerbrein als een olifant zien en het mensbrein als de berijder die erop zit. Het mensbrein moet het oerbrein temmen. Denk maar eens aan een losgeslagen olifant. Het kan veel schade aanrichten. In de maatschappij komt dit deels terug in het aantal scheidingen, schulden, obesitas en ziekten.

Het mensbrein – in de wetenschap ook wel prefrontale cortex genoemd – is in de huidige maatschappij hard nodig. Je ontwikkelt het mensbrein voor een deel al in de kindertijd. Het heeft een veilige omgeving nodig om te groeien. Daarnaast zijn bepaalde bouwstenen ook essentieel, zoals omega-3 vetzuren, vitamine D3 en calcium. Eet dus voldoende zeevoedsel (*zeegroenten, vis of algenolie*), groenten en geniet van de zon op de huid voor vitamine D3 (*tip: in Nederland is de zonnekracht buiten juli en augustus niet sterk genoeg voor de aanmaak van voldoende vitamine D3, dus slik van september t/m juni 50mcg vitamine D3 ter bescherming van je gezondheid*). In diepe ontspanning – van muziek, meditatie tot visualisatie – maak je het mensbrein ook sterker.

Mogelijk ken je ook de uitspraak dat je over belangrijke beslissingen een nachtje moet slapen. Ook hier gebruik je het mensbrein. Je kunt het mensbrein ook trainen door op je impulsen te letten – alles wat je spontaan eet, zegt of doet – en ervoor te zorgen dat je eerst denkt voordat je iets eet, zegt of doet. In het moment van denken – dus het activeren van het mensbrein, en het remmen van het oerbrein – heb je een vrije keuze om te bepalen of het je op de lange termijn gelukkiger en gezonder maakt. Of je het echt wilt en of het overeenkomt met je kernwaarden. Als je hierop gaat letten zal je merken dat je veel onbewuste keuzes maakt die je gezondheid en geluk niet altijd dienen (*denk aan het eten van chips 's avonds, lang op de bank blijven hangen tot laat wakker blijven met de smartphone in je hand*).

---

### **Stap 3. Vul de checklist in: stimuleert jouw omgeving geluk en gezondheid?**

Inmiddels weet je dat gezondheid voor het grootste deel door je omgeving wordt bepaald. De oorspronkelijke omgeving zorgde voor gezondheid, de huidige omgeving zorgt voor ziekte.

Veel mensen raken hun geluk en gezondheid kwijt omdat de evolutie alleen wil overleven en voortplanten. Geluk en gezondheid zijn ondergeschikt.

In de moderne maatschappij ben je zonder plan een lijder. Dat blijkt ook uit de huidige ziektecijfers: de mens wordt steeds vermoeider, prikkelbaarder, dikker en zieker. Er is eerder sprake van devolutie dan evolutie.



Vul onderstaande korte checklisten in om te kijken hoe gezond of ongezond jouw omgeving is:

## Checklist ongezond:

---

### Eten

- in mijn huis is altijd koek, chips of snoep aanwezig
  - mijn vrienden zijn bourgondiërs en eten meestal ongezond
  - ik neem suiker in mijn thee of koffie
  - de fruitschaal zie ik weinig
  - geen van bovenstaande
- 

### Bewegen

- ik ben binnen een minuut bij de koelkast
  - ik doe bijna alles met de auto
  - ik kies eerder (automatisch) voor de roltrap of lift dan de gewone trap
  - ik heb een stoel waarop ik meer dan 6 uur per dag zit
  - geen van bovenstaande
- 

### Ontspannen

- ik heb mijn smartphone vaak bij me
- er is altijd wat te doen om mij heen, dus ik kan me slecht ontspannen
- ik slaap minder dan 7 uur per nacht
- ik heb veel licht van buiten mijn slaapkamer, dus geen donkere kamer
- geen van bovenstaande



## Checklist gezond:

Draai het ook eens om, en kijk hoe gezond jouw omgeving is:

---

### Eten

- in mijn huis heb ik sporadisch koek, chips of snoep
  - de fruitschaal is goed gevuld
  - ik drink vaker thee en water dan koffie, natuurlijk zonder suiker
  - mijn vrienden stimuleren mijn gezonde voedingskeuzes
  - geen van bovenstaande
- 

### Bewegen

- ik moet bewegen voor mijn ontbijt (door huisdieren, kinderen of andere factoren)
  - ik verkies de fiets boven een auto
  - ik neem altijd de gewone trap in openbare ruimtes
  - ik heb een stabureau of zorg dat ik ieder half uur beweeg
  - geen van bovenstaande
- 

### Ontspannen

- ik heb mijn smartphone regelmatig op stil-modus staan
- ik plan mijn ontspanning in mijn agenda, anders komt het nooit
- ik slaap meer dan 7 uur per nacht
- overdag is er ruimte voor kleine momenten van ontspanning (van muziek tot sporten)
- geen van bovenstaande

Het geeft een eerste indruk of jouw omgeving gezondheid ondersteunt of saboteert. Je kunt ook kijken naar de feedback die jouw lichaam geeft.

- Voel jij je gezond?
- Ben jij gelukkig?
- Heb je last van lichamelijke ongemakken?
- Heb jij veel energie?
- Slaap je goed?
- Voel je je blij?

De meeste mensen geven deze waarden een lager cijfer dan ze eigenlijk zouden willen. Gezondheid en geluk zijn belangrijke waarden van het mensbrein, maar het oerbrein denkt alleen maar aan vandaag. Je ziet dat veel mensen hun succes of hun plezier vandaag inruilen voor geluk en gezondheid op de lange termijn. Het leven is een ruilhandel. Dus kies wijs.





## Wil jij weten hoe vitaal je nu bent?



Doe dan onze gratis online **GezondheidsCheck** op basis van 10 verschillende thema's, en krijg jouw uitslag direct in je mailbox. Inclusief een persoonlijk advies.

[START DE CHECK >](#)

---

### Bonus: Train de juiste patronen, en geniet van meer energie en levensplezier!

Je leefstijl bestaat uit patronen. Een leefpatroon bestaat uit een eetpatroon, beweegpatroon, denkpatroon, slaappatroon en ontspanpatroon. Patronen geven op de lange termijn energie, creativiteit en vrijheid. Of geven op de lange termijn moeheid, prikkelbaarheid en gevangenschap.

De huidige mens heeft verkeerde patronen, want:

- eet te weinig groente
- beweegt te weinig
- drinkt te veel alcohol
- slaapt heel slecht

Ik wil je uitdagen om de juiste patronen te gaan trainen. Misschien vraag je je af of je nu de juiste patronen hebt? Het antwoord krijg je van je lichaam. Het heeft de juiste voorwaarden nodig om goed te kunnen functioneren. Helaas leer je nergens wat je lichaam echt nodig heeft.

Dus je moet zelf op zoek gaan. Helaas komen de meeste mensen pas in actie als ze hun gezondheid zijn verloren. Dan gaan ze haastig op zoek, en steken ze veel energie in het terugwinnen van deze gezondheid.

Het oerbrein komt in actie door noodzaak. Als je met de rug tegen de muur staat. Het mensbrein komt in actie door een verlangen. Datgene doen waar je blij van wordt. Verlangen naar een gezonde en gelukkige toekomst en beseffen dat je om dat te bereiken vandaag invloed kunt uitoefenen met de keuzes die je maakt.



**‘Doelen stellen is de eerste stap in  
het onzichtbare zichtbaar maken.’**

- Tony Robbins

Vul voor jezelf deze vragen eens met je mensbrein in:

Welk cijfer geef ik mijn leven?

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Wat zou ik in mijn leven liever anders zien?

.....  
.....  
.....  
.....

Wat doe ik hieraan, of zou ik hieraan kunnen doen?

.....  
.....  
.....  
.....

Met OERsterk geef ik invulling aan mijn missie: Nederland gezonder en gelukkiger maken. Want ieder mens heeft recht op een gezond en gelukkig leven. Het is geen vanzelfsprekendheid, dus het vraagt pro-activiteit. Je bent zelf verantwoordelijk voor de kwaliteit van jouw leven. Het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar. Gebruik die macht.

Ik leer je graag hoe je aan je gezondheid van nu en van de toekomst kunt werken.

Want hoe onpopulair het ook klinkt, voor gezondheid bestaat geen pil. Het is het gevolg van een leven lang trainen en bijsturen van de juiste patronen.

Alles begint met de eerste stap. Ben jij bereid in jezelf te investeren?

Iedere lichamelijke klacht is een signaal van je lichaam. Een signaal dat er iets niet goed gaat. Je dient in je leven iets aan te passen. Dat kan iets in je voeding zijn, op het gebied van beweging, iets in je denken of bijvoorbeeld het verminderen van stress. Het is dus zaak dat je bij klachten gaat nadenken hoe het zou kunnen dat je deze klacht hebt ontwikkeld. Wat is er in mijn leven uit balans?



Ik leer je graag meer over de gebruikshandleiding van je lichaam. Helaas krijg je deze niet mee als je wordt geboren. Je moet je eigen antwoorden – vaak door schade en schande – vinden.

De basis is dat je begrijpt wat je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren. Pas als je dat weet, kun je bekijken wat je wel en niet goed doet. En kun je waar nodig bijsturen. Hoe beter je jouw programmering kent, hoe gezondere keuzes jij kunt maken die hierop aansluiten.

Dit E-book is een start om te begrijpen dat je in de moderne maatschappij snel slachtoffer wordt van je oerbrein. Voor gezondheid en geluk is het noodzakelijk dat je jouw mensbrein ontwikkelt en laat domineren.

Dan heb je de mogelijkheid om je geluk en gezondheid te versterken, om veel energie en creativiteit te hebben en om grote impact te maken en van betekenis te zijn, hoe klein ook.

Ik hoop dat ik je mag inspireren om een gezonde OERsterke leefstijl in jouw leven te integreren. We hoeven niet in een hutje op de hei te gaan wonen, maar we kunnen het beste van vroeger combineren van het beste van nu. Dan ontstaat er echte magie, en bovenal optimale gezondheid en vitaliteit.

Als je in overeenstemming leeft van je natuur ervaar je meer energie, een betere stemming, een goede nachtrust en meer geluk.

Ik gun het je van harte en wens je alle goeds,  
Richard en team OERsterk

## Wil jij gratis gezondheidsnieuws

wekelijks in je mailbox ontvangen?



SCHRIJF JE GRATIS IN >



# over

## DRS. RICHARD DE LETH



Drs. Richard de Leth – zeg maar Richard – studeerde geneeskunde en wist alles over ziekte en de dood, maar niets over gezondheid en het leven. Hij volgde zijn hart en hing zijn witte jas aan de wilgen. Hij ging zijn eigen weg en specialiseerde zich in de preventieve leefstijlgeneeskunde. OERsterk was het resultaat.

Richard informeert, inspireert en stimuleert mensen om leider van hun gezondheid te worden. Richard is als geen ander in staat om essentiële gezondheidsinformatie voor iedereen toegankelijk te maken. Hij heeft het vermogen om je met humor en kwetsbaarheid in hart en ziel te raken.

Richard schreef 11 bestsellers, is een veelgevraagd spreker en heeft een succesvolle podcast en blog.

Hij was te gast in diverse nationale media, waaronder RTL Late Night, RTL Boulevard, De Telegraaf, De Margriet en LINDA.

Met zijn diensten heeft hij slechts één doel voor ogen: de wereld gezonder maken. Pillen vervangen door leefstijl. Gezondheid is geen eindpunt, maar een levenslange reis: ga je mee op reis?

**”IS JE LIJF JE LIEF,  
LEEF DAN PREVENTIEF!”**

**HET IS ONZE MISSIE DAT IN 2027 VIJF MILJOEN  
MENSEN EEN BETER LEVEN HEBBEN DOOR  
MIDDEL VAN DE JUISTE ZELFZORG.  
WIJ ZIJN MET LIEFDE JOUW GIDS NAAR EEN  
BETER LEVEN.**



[www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)



[www.instagram.com/oersterk](https://www.instagram.com/oersterk)



[www.facebook.com/oersterk.nu](https://www.facebook.com/oersterk.nu)



[www.youtube.com/@oersterk\\_](https://www.youtube.com/@oersterk_)



[www.tiktok.com/@richarddeleth](https://www.tiktok.com/@richarddeleth)

