

# 3 Leefstijladviezen voor een beter leven

*(Ik leerde ze niet tijdens mijn  
artsopleiding)*

**drs. Richard de Leth**



Dank voor het downloaden van dit E-book. Een eerste disclaimer: de inhoud van dit E-book heeft veel positieve bijwerkingen op je kwaliteit van leven.

Wie zegt dat?

## *Even voorstellen*

Mijn naam is drs. Richard de Leth (*zeg maar Richard*). Na mijn doctoraal geneeskunde besloot ik mijn witte jas in 2007 aan de wilgen te hangen. Ik wist alles over protocollen bij ziekte, maar niets over strategieën om gezondheid te behouden én te versterken. In mijn visie is gezondheid niet de afwezigheid van ziekte, maar de aanwezigheid van vitaliteit. Er volgde een jarenlange ontdekkingsreis in de evolutionaire geneeskunde, westerse wetenschap en oosterse wijsheid. Het resultaat was de oprichting van het leefstijlplatform OERsterk in 2012.

De afgelopen 8 jaar heb ik:

- 7 bestsellers over gezond leven geschreven
- ruim 3500 patiënten in mijn Praktijk voor Integrale Geneeskunde persoonlijk behandeld (*per 1 januari 2018 gestopt*)
- aan tienduizenden mensen training gegeven
- een succesvolle online leeromgeving opgezet
- veel interviews aan diverse media gegeven, van RTL Late Night, De Telegraaf tot de LINDA
- een OERsterk team gebouwd
- samen met mijn team de OERsterk Coach Opleiding opgezet, waarmee we in 2022 één miljoen mensen door middel van de juiste zelfzorg naar een beter leven begeleiden

En dat gaan we redden.

Waarom? Omdat mensen steeds meer op zoek zijn naar eerlijke informatie om je gezondheid – *zowel preventief als bij klachten* – te versterken. Wij verspreiden gezondheidsinformatie die je nergens leert (*niet op de basisschool, maar ook niet tijdens de artsopleiding*).

Conclusie: je moet zelf op zoek gaan naar antwoorden. OERsterk is een veilige haven voor eerlijke gezondheidsinformatie én praktische oplossingen in een inspirerende leeromgeving.

Met OERsterk willen we mensen begeleiden naar een beter leven. Voor sommigen betekent dat meer energie of levenslust en voor de ander betekent dat een betere slaap of een beter gewicht.

In dit E-book wil ik je laten zien dat de natuur wonderbaarlijk functioneert. Als mensen zijn wij onderdeel van deze natuur. Het komt ook terug in de sleutelsystemen in jouw lichaam. Voor een beter leven zijn 3 centrale systemen essentieel:

- 1. het autonome zenuwstelsel**
- 2. het immuunsysteem**
- 3. de hersenen**

## **3 Leefstijladviezen voor een beter leven**

Pagina 2



Als één van deze systemen uit balans is krijg je signalen. Denk aan moeheid, prikkelbaarheid, huid- of darmklachten, slaapproblemen, concentratiestoornissen, overgewicht tot een afgenomen libido.

Het antwoord op het verbeteren van deze drie sleutelsystemen zit niet in een magische pil. Het antwoord zit in het veranderen van je leefstijl.

Signalen zijn het gevolg van het feit dat je lichaam niet krijgt wat het zoekt. Dat je niet volgens je handleiding leeft.

Helaas heb je deze handleiding nooit bij je geboorte gehad. Je moet hem zelf met vallen en opstaan ontdekken. In de praktijk komen mensen meestal pas echt in actie als ze hun gezondheid zijn verloren.

Zonde. Een gemiste kans.

In dit E-book vertel ik je hoe je met de juiste leefstijl meer energie krijgt, afvalt en lekkerder in je vel gaat zitten.

Heb je geen klachten? Mooi, want de adviezen in dit E-book hebben ook preventief een krachtig effect op het versterken van de drie centrale sleutelsystemen.

Ben jij klaar voor een beter leven? Let's go.

## **Advies 1: Douche koud**

### **Principe: Acute stress maakt gezonder**

De moderne mens leeft als een softie. We dagen onszelf veel te weinig uit. Het is logisch, want het comfort heeft alle noodzaken om in beweging te komen weggenomen.

Het bos is vervangen door de supermarkt.  
Lopen is vervangen door de auto en de E-bike.  
Koud rivierwater is vervangen door een warme douche.

Toch heeft de overdaad aan comfort een prijs: we worden er ziek van. Anders gezegd: onze genen snappen geen bal van de huidige omgeving. Uit dit conflict ontstaan klachten.

*Dus word antifragiel.*

Mogelijk is het woord fragiliteit nieuw voor je. Alle spullen zijn fragiel: hoe vaker je ze gebruikt, hoe meer ze slijten. Denk aan een tandenborstel, bezem of auto. Spullen worden op de lange termijn zwakker als je ze gebruikt. Vanuit deze denkwijze interpreteren sommige mensen ook dat zij zich het beste zo rustig mogelijk kunnen houden.

En dat is precies het verkeerde van wat we zouden moeten doen.

De mens is namelijk antifragiel: wij worden sterker als we onszelf uitdagen en op de proef stellen. Het is de basis van de leefstijldriehoek: iedere dag een gezonde portie kortdurende acute stress maakt je op de lange termijn veel gezonder.

Je leest het goed: acute stress is gezond. Chronische stress is ongezond. De leefstijladviezen in de leefstijldriehoek zijn allemaal op dit principe van antifragiliteit gebaseerd.

Dus onthoud: wat je gebruikt en regelmatig uitdaagt, wordt sterker. Wat je niet gebruikt of regelmatig uitdaagt, wordt zwakker. Aan jou de keus. Besef wel dat je omgeving je constant de verkeerde kant op trekt en in je stoel duwt (*met eten of een schermpje*).

## **Douche koud**

Kortdurende kou werkt beschermend en versterkt het autonome zenuwstelsel. Je geniet al van deze voordelen als je kort onder een koude douche staat.

Onder een koude douche sluiten de kleine bloedvaatjes in de huid zich met als doel om de kern van je lichaam warm te houden, anders bestaat er kans op onderkoeling. Daardoor treden er positieve veranderingen op in het (*autonome*) zenuwstelsel. Bij de meeste mensen worden deze mechanismen nooit meer geactiveerd want ze leven het hele jaar in twintig graden Celsius: in de zomer gebruiken ze de airco, en 's winters de centrale verwarming.

Als je een zomer in de Spaanse Pyreneeën doorbrengt, is het overdag ruim veertig graden en 's nachts slechts vijf. Overdag moet je lichaam zich koelen en warmte afvoeren,

's nachts juist opwarmen en warmte produceren. Het activeert een mechanisme dat thermoregulatie heet.

Tien dagen milde kou zorgt voor de aanmaak van bruin vet. De gemiddelde zich overetende, stilzittende en overprikkelde westerse mens maakt wit vet aan, dat negatieve effecten op de gezondheid heeft. Bruin vet, een soort kacheltje, is actief en verbrandt veel meer calorieën. Pasgeboren baby's hebben ook bruin vet omdat ze anders snel onderkoeld raken. In de kacheltjes van bruin vet wordt vet opgestookt als je het koud hebt. Je hoeft dan niet te bewegen of te rillen. Als je jezelf regelmatig aan kortdurende kou blootstelt, krijg je meer bruin vet en dus een groter vermogen om meer energie- en dus warmte- te maken. Met meer bruin 'actief' vet word je energieker en slanker.

## *Persoonlijk: Wat ik van Wim Hof leerde*



In 2014 volgde ik een workshop bij Wim Hof. Natuurlijk moest ik ook in het ijsbad. Wim wist dat ik de schrijver was van het boek 'OERsterk', dus hij liet mij extra lang in het ijs zitten. Gelukkig heb ik het overleefd ;)

Hij zei: 'Je kunt veel meer dan je denkt'. Hij daagde me uit om samen de Kilimanjaro in Tanzania te beklimmen. Niet zoals iedereen in 6 dagen in warme kleding, maar binnen 30 uur in alleen een korte broek en schoenen aan.

Ik deed 3 maanden koudetraining. In januari 2016 stond ik na 27 uur op 5250 meter hoogte op de Kilimanjaro. Het was waar: ik kon veel meer dan ik dacht. Wedden dat jij ook veel meer potentieel hebt dan je denkt of gebruikt?



## Advies 2: Eet minder vaak

### Principe: Hoe vaak je eet is even belangrijk als wat je eet

In de oertijd was honger een beweegprikkel. Nu zetten we bij honger vijf stappen en zijn we bij een volle koelkast. We kunnen de hele dag door snacken, van een Snelle Jelle (*on gezond*), Sultana (*on gezond*), Cup a Soup (*on gezond*) tot een handje noten (*gezond*) of een stuk fruit (*gezond*).

Toch is het on gezond als je vaak per dag iets eet, of dit voedingsmiddel nu gezond of on gezond is. Hoe vaak je eet is namelijk even belangrijk als wat je eet. Je leest het goed: de maaltijdfrequentie is even belangrijk als de samenstelling van je maaltijd.

*Waarschuwing: de industrie zal je adviseren om 6 tot 8 keer per dag te eten. Hoe vaker jij eet, hoe meer jij eet, hoe meer boodschappen jij moet doen en hoe meer geld er in de kassa komt.*

### Intermittent Fasting

De mens kan veel langer zonder eten dan zonder water: het lichaam heeft gemiddeld zo'n 200.000 calorieën opgeslagen en kan een maand zonder voeding. Dit vermogen wordt nooit meer aangesproken omdat er altijd overvloed is; de koelkast is vol of anders is de supermarkt wel open, ook op zondag. De huidige leefomgeving stimuleert dat de mens te veel en te vaak eet. We kunnen immers slecht doseren.

Het is een evolutionaire erfenis omdat we een instinct voor zoet en zout hebben. Zoet, zout en vet waren 'schaarste-smaken' en indicatoren voor hoge voedingswaarden – veel calorieën – en gaven dus een grotere kans op overleving.

Wij hebben die voorkeur voor zoet en zout geërfd, samen met een soort genotssoftware in de hersenen die ons altijd hielp om zo veel mogelijk te eten, want vroeger wist je nooit zeker of er morgen ook nog te eten was. De industrie speelt hier nu handig op in: de supermarkt is gevuld met een overvloed aan geraffineerde koolhydraten zoals brood, pasta, koek, snoep, frisdrank en vruchtensappen.

Tegenwoordig leidt onze natuurlijke aanleg en voorkeur tot overeten en tot een enorme toename van mensen met overgewicht. Ook als je niet aan eten denkt, word je er op veel plaatsen mee geconfronteerd: van de benzinepomp tot het treinstation en de winkelstraat. Je ziet en ruikt het overal. De omgeving duwt je constant richting te vaak en te veel eten. En hoe meer en vaker je eet, hoe meer de voedingsindustrie verdient; die heeft daarom bijna overal suiker aan toegevoegd, want suiker werkt verslavend en dan eet je nog meer. Een mens consumeert tegenwoordig veertig kilo geraffineerde suiker per jaar: dat is gemiddeld 30 suikerklontjes per dag en dus 900 (!) suikerklontjes per maand.

Inmiddels is een derde van de wereld te dik en sterven er meer mensen door overgewicht dan door verhongering. Volgens experts is er wereldwijd een omgeving gecreëerd die overgewicht uitlokt. Hoe kunnen we deze ontwikkeling omdraaien?



Door minder vaak te eten.

Hoe minder vaak je eet, hoe beter je stofwisseling gaat functioneren. Het is dus gezond om af en toe minder te eten of een maaltijd over te slaan. Je krijgt tijdelijk een energietekort, dat calorierestrictie wordt genoemd. Niet eten remt ontstekingen, terwijl te vaak eten ontstekingen – dus een overactief immuunsysteem – stimuleert.

Intermittent fasting is een nabootsing van het oorspronkelijke ritme tussen overvloed en schaarste. Tijdens het vasten piekt het groeihormoon, wat een positieve uitwerking heeft op de vetafbraak en de spieropbouw. En de insulinegevoeligheid neemt ook enorm toe, want de cellen kunnen beter glucose opnemen en dus is er minder insuline nodig. Het betekent dat je minder vetcellen zult aanmaken en meer vetcellen als brandstof zult gebruiken. Dubbele winst. Het gevolg? Je valt op een duurzame manier af.

Natuurlijk helpt het eten van minder calorieën ook om af te vallen; behalve het gewicht vermindert dan eveneens de middelomvang en dat betekent minder buikvet. Dit vetweefsel heeft namelijk negatieve uitwerkingen op de stofwisseling en vergroot de kans op ontstekingen en welvaartsziekten. Maar belangrijker is het feit dat je het hongergevoel anders gaat beleven en minder snel in de verleiding komt om te overeten.

Het is niet makkelijk om tien appels achter elkaar te eten, maar tien stroopwafels lukt meestal wel. Met natuurlijke voeding hoef je je geen zorgen te maken over calorieën.

Zorg voor een goed evenwicht tussen eten en niet-eten. Daardoor zullen laaggradige ontstekingen afnemen, zal je energie toenemen en je veroudering minder snel gaan. Minder eten en ook minder vaak, maken je gezonder en gelukkiger, want ze brengen het immuunsysteem tot rust.

## *Persoonlijk: Wat ik als oermens van de natuur leerde*

In 2013 leefde ik 11 dagen als oermens in de Spaanse Pyreneeën. Aan het begin en aan het einde prikte ik bloed, waardoor je krachtig het helende effect van de oorspronkelijke omgeving op de gezondheid kon zien. Mijn bloedwaardes waren nooit zo vitaal als toen.

	14 augustus 2013	23 augustus 2013
Glucose, nuchter (mmol/L)	5,2	3,7
Insuline (pmol/L)	26,9	5,7
C-reactive protein (CRP, nmol/L)	0,33	0,13

Met een kleine groep leefde ik in natuurlijke ritmes. Op voedingsgebied was alles lokaal, biologisch en volgens het seizoen. Ook konden we op de meeste dagen slechts twee keer per dag eten. Uit mijn bloedwaardes bleek dat mijn lichaam blij was met 11 dagen minder (*frequentie*) en beter (*samenstelling*) eten. Door te vasten is er meer energie beschikbaar voor herstel en opbouw.

### 3 Leefstijladviezen voor een beter leven



### *Wist je dat?*

De Japanner Yoshinori Ohsumi heeft de Nobelprijs gewonnen voor zijn theorie over autofagie, 'zelfvertering'. In rust – dus als je niet eet – heeft de cel tijd om kapotte onderdelen te vervangen of te herstellen. Cellen die tijdens schaarste en intermitterend fasting 'verhongerend', eten zichzelf (*gedeeltelijk*) op. Het is een soort positieve zelfmoord, want het proces staat ten dienste van het geheel: zo recyclen en vernieuwen ze hun eigen bouwstoffen en verjongen het organisme.



## **Advies 3: Beweeg met passie** (en vermijd die stoel)

*Principe: Je houdt alleen iets vol als het echt belangrijk voor je is*

Zingeving is de motor van het leven. Een gezonde leefstijl is de brandstof.

Daarom richten wij ons naast essentiële gezondheidsinformatie ook op deze belangrijke basis. Wat is voor jou belangrijk? Wat maakt jou blij? Wat wil jij in jouw omgeving en de wereld bijdragen?

Een gezonde leefstijl zonder zingeving is een lege huls.  
Aan het einde van de dag mis je voldoening.

OERsterk voedt je op alle niveaus: lichaam, geest en ziel. Wedden dat wij jouw vitaliteit een boost kunnen geven?

### **Cardio**

Volgens sommige onderzoekers is zitten het nieuwe roken. Inactiviteit komt als doodsoorzaak bijna net zo vaak voor als roken en obesitas, volgens het medische tijdschrift The Lancet. Het vermijden van langdurig stilzitten is misschien wel belangrijker dan regelmatig sporten, want je kunt een inactieve kantoorbaan niet compenseren met een half uur bewegen.

Een zittend bestaan is een risicofactor voor zowel rokers als niet-rokers, dikke en slanke mensen, sporters en niet-sporters. Je lichaam is gemaakt om te bewegen. In de natuur staat niets stil. Alles groeit of krimpt. Op het niveau van je spieren geldt dat ook: use it or lose it. Als je je been breekt, krijg je gips en mag je het been een paar weken niet belasten. Zonder belasting worden de spieren afgebroken. Je been wordt mager en slap. Dit laat krachtig zien wat er gebeurt als je je spieren langere tijd niet gebruikt.

Je kunt het totale gewicht van je spieren – de spiermassa – zien als je fysieke spaarrekening, en die heb je nodig om gezond en gelukkig oud te worden. Oudere mensen die in een verzorgings- of verpleeghuis gaan wonen en weinig tot niets meer hoeven te doen, raken in korte tijd veel spiermassa kwijt. Daarmee verslechtert hun gezondheidstoestand. Vroeger was het advies aan patiënten om na een grote operatie lange tijd bedrust te houden. Tegenwoordig worden mensen juist gestimuleerd om zo snel mogelijk te bewegen. Hoe korter ze in bed blijven, hoe minder verlies van spiermassa en hoe sneller het herstel.

Elke vorm van langdurige passiviteit leidt tot verzwakking van de spieren en daarmee van de gezondheid. Spieren zijn namelijk niet alleen nodig om je voort te bewegen, ze maken ook belangrijke stoffen aan die ontstekingen remmen en je gezondheid bevorderen. Hoe minder je beweegt, hoe minder je van deze belangrijke stoffen aanmaakt. Gebrek aan beweging staat mede aan de basis van westerse welvaartsziekten. Iedereen weet dat bewegen gezond is en toch zitten mensen in ons land gemiddeld 7,6 uur per dag. Er is namelijk weinig nood-

zaak om te bewegen. Als je het koud hebt, zet je de thermostaat hoger. Als je dorst hebt, loop je naar de kraan en als je honger hebt, loop je naar de volle koelkast. En de mens heeft een aanleg voor luiheid. In je genen zit het instinct *'beweeg alleen als het moet en ga zitten als het kan'*.

Je bent dus geprogrammeerd op functionele, minimale beweging bij voldoende voeding en zekerheid. Maar de huidige voeding is een vorm van overvloed, en die maakt je extra lui. Ik zei het al eerder: er is een negatieve relatie tussen de hoeveelheid eten die in de omgeving voorradig is en de hoeveelheid beweging.

Overall trekken stoelen als magneten aan je achterwerk: in de wachtkamer van de tandarts, in de trein, in een restaurant, op de voetbaltribune en in de bioscoop. Dus hoe minder magneten er zijn, hoe minder aantrekkingskracht. Wij hebben op ons kantoor moderne stabureaus; uit bescherming, zodat we tijdens werktijd niet steeds automatisch gaan zitten. Een stoel is misschien wel het meest ongezonde meubelstuk.

Vooralsouderen zitten te veel, gemiddeld bijna 10,5 uur per dag. Dat heeft een prijs: degenen die dagelijks het meest zitten en liggen hebben 83 procent meer kans om binnen 4,5 jaar te overlijden dan actievere zestigplussers.

Beweging heeft zelfs een positieve invloed op de darmflora. Het zorgt voor een gezonde en grotere bacteriële diversiteit, dus voor een goede balans tussen verschillende bacteriestammen. Het is namelijk niet gezond als één bacteriestam overheerst en andere stammen verdrijft. Je kunt het beste twee keer per uur uit je stoel komen. Een gezondere darm zorgt weer voor een gezonder brein, omdat er vanuit de darm meer zenuwen naar de hersenen gaan dan andersom.

De positieve effecten van beweging hebben een groot potentieel om je gezondheid en geluk te versterken. Onderzoek van drie universiteiten (Harvard, Stanford en London School of Economics) laat zien dat mensen met een chronisch levensbedreigend gezondheidsprobleem die in plaats van medicijnen te slikken, meer bewegen, even lang leven als mensen met hetzelfde gezondheidsprobleem die niet bewegen maar medicijnen slikken. Er zijn echter weinig artsen die hun patiënten beweegadvies geven. De meeste artsen mogen trouwens zelf ook wel meer bewegen. Tijdens een congres voor cardiologen in de Amsterdamse RAI in 2013 bleek 93 procent de roltrap boven de gewone trap te verkiezen. Ook daar won het instinct het van het verstand.

Het vermijden van lang stilzitten is dus noodzakelijk om jouw gezondheid te behouden. Je genen trekken je niet uit een stoel, maar duwen je er juist in. Je bent zelf verantwoordelijk voor het anders inrichten van je omgeving zodat je meer beweegt en minder stilzit.

Mensen rijden graag dertig minuten heen en weer om naar een personal trainer te gaan. In dat uur hadden ze makkelijk zelf kunnen trainen, maar de personal trainer is de stok achter de deur tegen de voorkeur van het oerbrein dat wil zitten. Aan de andere kant kom je automatisch in beweging als je dingen doet die je leuk én belangrijk vindt. Persoonlijke doelen en verlangens zetten je vanuit het mensbrein ook in beweging. Concreet: iets wat niet inspireert duwt je in de stoel. Iets wat inspireert trekt je uit de stoel.

### 3 Leefstijladviezen voor een beter leven



## *Persoonlijk: Wat ik van mijn bedrijf leerde*

Met mijn bedrijf OERsterk wil ik de wereld beter maken. Het voelt meestal niet als werk, want het is letterlijk mijn levenswerk. Ik reis veel door het land, sta regelmatig op podia en ben constant ook mentaal in beweging bij alle facetten die bij een eigen bedrijf komen kijken (*en dat is niet altijd even leuk, maar daagt me dus constant uit*).

Het bedrijf is een uitvloeisel van mijn passie voor gezondheid. Het zorgt ervoor dat ik continu letterlijk in beweging ben, van de aanwezigheid van stabureaus op kantoor tot de uren dat ik op een podium mag stuiteren om mijn boodschap over te brengen.

Never a dull moment.

De belangrijkste les? Doe iets waarvan je hart sneller gaat kloppen. 's Morgens opstaan gaat dan automatisch. Je wordt door een hoger doel aangetrokken in plaats van dat je jezelf moet duwen richting een saai en zinloos doel dat onbewust afstoot.

Het eerste geeft energie, het laatste kost energie.  
En laat energie nou de basis van het leven zijn.

## En nu?

In het leven hangt alles met elkaar samen. Lichaam en geest zijn intiem met elkaar verbonden.

Zo is het ook met leefstijl. Inactiviteit en chronische stress kun je niet met gezond eten compenseren. Fastfood en slaapgebrek kun je ook niet met voldoende ontspanning compenseren.

In dit E-book heb ik je drie belangrijke ingrediënten aangereikt om de drie sleutelsystemen in balans te brengen én te houden:

- 1. Pijler Ontspanning: een koude douche**
- 2. Pijler Eten: minder vaak eten**
- 3. Pijler Regelmatige beweging: cardio met passie**

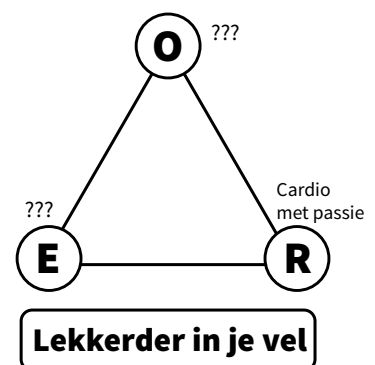
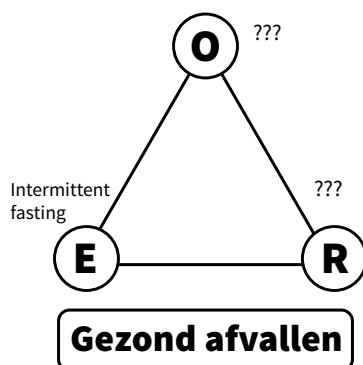
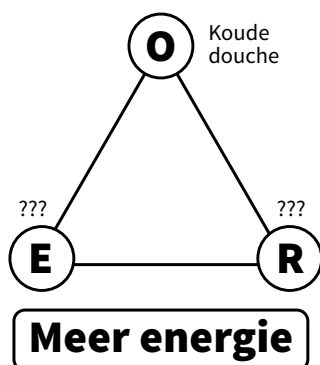
Toch zijn ingrediënten niets zonder recept. Welke dosering heb je precies nodig en in welke volgorde krijg je het beste eindproduct, dus een toegenomen vitaliteit?

Deze code hebben wij voor je gekraakt.

In dit E-book heb ik je een belangrijk (*en hopelijk lekker*) stukje van de spreekwoordelijke taart laten proeven. Hopelijk snap je dat gezond leven geen quick fix is, maar een levenslang proces.

Wij bieden je daarom graag een logisch en laagdrempelig vervolg aan.

Je hebt inmiddels 3 van de 9 essentiële leefstijladviezen in handen. Om klachten als moeheid, overgewicht of somberheid effectief te ondersteunen is dit slechts een deel van de puzzel. Ook om preventief het autonome zenuwstelsel, het immuunsysteem en de hersenen in balans te brengen en te houden.



In onze online training **De Geheime Vitaliteitsformule** krijg je de complete puzzel om jouw gezondheid te versterken. Het vertelt je precies hoe je deze leefstijladviezen kunt toepassen, en wat de juiste combinaties zijn.

We hebben alles in praktische leefstijldriehoeken vertaald, en geven jou een OERsterk Journal – een soort leefstijldagboek – om je progressie te meten.

Investeren in je vitaliteit was nog nooit zo overzichtelijk, makkelijk en simpel.

## Metten is weten

In deze online training krijg je wekelijks een OERsterk journal (*dus 4 journals*) om je progressie te meten. Het geeft je grip en inzicht. Ook voorkom je gebrek aan overzicht, waardoor het oerbrein zaken gaat uitstellen.

Je krijgt ook diverse waardevolle bonussen. Het is een filtraat van veel kostbare opleidingen en jarenlange studie. We bieden het je aan voor een fractie van de waarde.

[Interesse? Klik hier voor alle informatie.](#)

## Onze missie

In 2022 hebben één miljoen mensen door middel van de juiste zelfzorg een beter leven. Om dit te bereiken verspreiden we een gezondheidsvirus. Dit virus is heel besmettelijk, maar geheel ongevaarlijk: je kunt er zelfs gezonder van worden.

Jouw leven is een evolutionaire flits van wieg tot graf. Wij helpen je graag om tijdens deze flits meer te genieten, meer impact te maken én vooral om je leven beter te maken.

Alle goeds, ook namens mijn team,

**drs. Richard de Leth** – zeg maar Richard –



## Enthousiast over OERsterk?

Het is onze missie om een gezondheidsvirus te verspreiden. Het doel? Dat in 2022 één miljoen mensen een beter leven hebben. Hoe? Door de juiste zelfzorg.

Ben jij enthousiast over OERsterk en onze missie? Voel je dan vrij om dit E-book door te sturen.

Wil je liever iets fysieks in handen hebben? Dan is ons nieuwe boekje **Jouw gids naar een beter leven** (*past in je broekzak*) een aanrader. Slechts €2,95 per stuk, dus ook laagdrempelig om in jouw omgeving te verspreiden.

Proost op een beter leven!



[Klik hier voor meer informatie over Jouw gids naar een beter leven](#)