

DE WEG NAAR EEN BETER LEVEN

Je hoeft niet ziek
te zijn om beter te
worden



Is je lijf je lief, leef dan preventief.



Inleiding

Spring jij iedere dag energiek uit bed? Zit jij lekker in je vel?
Kun je de dingen doen die je graag wilt doen?

Of wil je eigenlijk diep van binnen een beter leven?

Steeds meer mensen voelen zich moe, dik en prikkelbaar. En leggen zich daarbij neer. Ze laten de dagen aan zich voorbij schieten zonder er écht van te genieten. Wellicht jij ook.

Zo zonde. Daar leef je toch niet voor? Jouw lichaam laat via signalen weten dat je iets in je leven dient bij te sturen. Denk je eens in dat je iedere dag energiek uit bed springt. Dat je de dingen kunt doen waar je blij van wordt.

Wij bieden je een helpende hand en leren je...

- hoe je met voeding, beweging en ontspanning meer energie en levenslust krijgt
- hoe jij zonder jojo-effect blijvend afvalt
- hoe jij een gezonde leefstijl makkelijk volhoudt
- hoe de allerkleinste stapjes groot effect hebben op je gezondheid (en nog leuk zijn ook)

Investeer in jezelf en krijg een beter leven. Met dit werkboek heb je een mooie start in handen. Je krijgt achtereenvolgens recepten, oefeningen voor je spierrekening én een dagelijkse checklist. Binnen een week zul je je frisser, energiever en blijer voelen.

Ben jij er klaar voor?



Je kunt het zelf

Alles begint en eindigt bij jezelf. Zingeving is de fundering van een gezonde leefstijl. Krijg helder wat voor jou belangrijk is en zie een gezonde leefstijl als brandstof voor deze motor.

Start met het beantwoorden van deze drie vragen:

1. Waarom doe ik wat ik doe?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wat heb ik echt nodig om gelukkig te zijn?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wat zou ik doen als vandaag mijn laatste dag was?

.....

.....

.....

.....

.....



Recepten

Pagina 5

1, 2, 3-TJE

met koolhydraten, vetten en eiwitten

(uit OERsterk ontbijten)



Pagina 6

ROMAINESLA MET TONIJNSTEAK

en asperges

(uit OERsterk lunchen)

Pagina 7

SPINAZIE OVENSCHOTEL

(uit OERsterk dineren)

Pagina 8

POMPOENSOEP

met wortel

(uit OERsterk Soepen)

Pagina 9

WITLOFSCHOTEL

met paddenstoelenroomsaus

(uit OERsterk 500 gram groenten Lente/Zomer)



1, 2, 3-TJE

met koolhydraten, vetten en eiwitten

Ingrediënten:

- **Eiwitten:** 2 eieren
- **Koolhydraten:** 2 porties fruit, ter grootte van je hand
- **Vetten:** 2 handjes noten

Bereidingswijze:

1. Kook of bak de eieren.
2. Maak het fruit schoon en snij het in stukken.
3. Meng het fruit met de noten. Garneer eventueel met wat kokosrasp.



Variatie:

PROBEER EENS EEN STUK FRUIT UIT WAT JE NOG NIET EERDER HEBT GEGETEN. VARIATIE ONTSTAAT WANNEER JE JEZELF UITDAAGT. EN WIE WEET VERRAS JE JEZELF EN BREID JE ZO JE KEUZEMOGELIJKHEDEN UIT. WAT JE OOK KUNT DOEN IS WAT FIJNGESNEDEN VERSE EN/OF GEDROOGDE KRUIDEN OVER JE FRUIT STROOIEN.

Optimale gezondheid, een vernieuwde balans

Gezond zijn betekent in balans zijn. Klachten en ziekte zijn een signaal van een verstoorde balans. Het streven naar balans binnen jezelf is werken aan jouw gezondheid.

Dit recept komt uit het magazine 'OERsterk Ontbijten'.
Wil je meer gezonde ontbijtjes? [Bestel dan hier het online Inspiratiepakket.](#)



ROMAINESLA MET TONIJNSTEAK

en asperges

Ingrediënten:

- 150 gr asperges
- 2 eieren, in partjes
- 200 gr tonijnsteak
- **optioneel:** 4 el sesamzaad
- 2 romaine slakropjes
- 1 rode ui, in dunne reepjes
- 1 avocado
- 2 el olijven
- **optioneel:** ansjovisfilets

Dressing:

- 4 el olijfolie
- 1½ el appelazijn
- 1 tl mosterd
- 1 el honing
- peper en zout



Bereidingswijze:

1. Verwarm wat boter in een pan en bak hier de asperges enkele minuten in. Doe dit totdat de asperges de gewenste bite hebben. Laat deze afkoelen.
2. Kook ondertussen de eieren.
3. Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar.
4. Smeer de steak in met wat dressing en eventueel bestrooien met wat sesamzaad en zet de rest van de dressing opzij. Verwarm nogmaals wat boter in de pan en leg zodra de boter heet is, de tonijnsteak hierin. Bak de steak ongeveer 2-3 minuten aan weerszijden. Afhankelijk van je eigen smaak en de dikte van de tonijn bepaal je de baktijd. Laat daarna even afkoelen en snij in dunne plakjes.
5. Meng de sla, de ui, de asperges, de avocado, olijven en de dressing door elkaar. Verdeel dit over twee borden.
6. Garneer met de tonijn en ei.

Kruipend ontbijt

Koop bij voorkeur vis met het Marine Stewardship Council-keurmerk (MSC). Deze vis is afkomstig van duurzame visserij. Het keurmerk vind je op de verpakking. Omega-3 vetzuren in vis, zijn gevoelig voor oxidatie. Daarom is het aan te raden om te kiezen voor verse vis. Vermijd gefrituurde vis. Omega-3 vetzuren zitten vooral in vette vissoorten. Denk aan haring, sardientjes, makreel en zalm. Omega-3 vetzuren verbeteren de vloeibaarheid van je celmembranen. Ze zorgen ervoor dat je flexibiliteit toeneemt en je stressgevoeligheid afneemt. Eet twee keer per week een zoute haring met uitjes in plaats van een sneetje brood. En vergeet vooral niet te genieten.

Dit recept komt uit het magazine 'OERsterk Lunchen'.
Wil je graag gezonder lunchen? [Bestel dan hier het online Inspiratiepakket.](#)



SPINAZIE OVENSCHOTEL



Ingrediënten:

- 1 kg verse spinazie
- 300 gr zoete aardappel
- 1 ui, gesnipperd
- 1 á 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 4 eieren
- 2 el kokosolie of ghee
- peper en zout
- handje rauwe hazelnoten, fijngehakt

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op de grillstand op 180 graden.
2. Was of schil de zoete aardappel, snijd deze in stukken en kook in ongeveer 10 minuten gaar.
3. Verhit in de tussentijd de koekenpan en laat de kokosolie smelten.
4. Fruit de ui samen met de knoflook.
5. Voeg de spinazie in porties toe en laat slinken.
6. Giet de zoete aardappel af.
7. Zet de pan spinazie uit en vang het vocht op.
8. Schep de spinazie door de zoete aardappel en voeg wat van het vocht toe.
9. Breng op smaak met peper en (*himalaya*)zout.
10. Schep alles in de ovenschaal (*Je kunt ook eerst de zoete aardappel in de ovenschaal doen en de spinazie er bovenop leggen*).
11. Maak 4 kuiltjes en breek de eieren erboven zodat ze in de kuiltjes vallen.
12. Bestrooi met de gehakte hazelnoten.
13. Gaar alles in de voorverwarmde oven voor 15 minuten.
14. Deze ovenschotel is klaar als de eieren hard zijn geworden (*je bepaalt zelf hoe hard je de eieren wilt hebben, als het eiwit gestold is zijn ze in principe gaar*), let er op dat de hazelnoten niet verbranden.

Variatie:

GEBRUIK EENS ANDIJVIE IN PLAATS VAN SPINAZIE. JE KUNT OOK EEN MENGSEL VAN UI EN CHAMPIGNONS TOEVOEGEN. DAARNAAST KUN JE GAAN EXPERIMENTEREN MET DE KRUIDEN ALS KERRIE, OREGANO, BASILICUM, KURKUMA EN ITALIAANSE KRUIDEN.

Tip

Voor een variatie in de bereiding doe alle ingrediënten (*behalve de eieren*) bij elkaar in een ovenschaal en zet voor 30 minuten op 180 graden in de oven. Dek af met bakpapier om het vocht te behouden (*check af en toe of het niet uitdroogt*). Als de zoete aardappel gaar wordt, valt deze vanzelf uit elkaar. Roer even door elkaar en breng het geheel met peper en zout op smaak. Maak nu 4 kuiltjes en breek daar de eieren in. Zet terug in de oven onder de grill voor ongeveer 10 á 15 minuten.

Dit recept komt uit het magazine 'OERsterk Dineren'.
Wil je graag gezonder dineren? [Bestel dan hier het online Inspiratiepakket.](#)



POMPOEN- SOEP

MET WORTEL

Ingrediënten:

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| • 1 pompoen | • 1 tl tijm |
| • ½ kg wortelen | • 1 tl venkelzaad |
| • 2 uien | • 3 cm gember |
| • 4 teentjes knoflook | • ½ rode peper |
| • 1 tl kurkuma | • peper en zout |
| • 1½ ltr bouillon naar keuze | |



Bereidingswijze:

1. Snij de pompoen en winterwortel in blokjes. Snij de ui in halve ringen en hak de rode peper en de knoflook.
2. Verhit wat olie in een pan en bak hierin de groenten, rode peper en knoflook. Wanneer de groenten lichtbruin beginnen te kleuren, schep je een paar flinke lepels van het mengsel uit de pan en zet je dit opzij.
3. Voeg 1½ liter bouillon en de overige kruiden toe aan de pan en laat het mengsel lekker pruttelen tot de groenten goed zacht zijn.
4. Pureer de soep. Schep vervolgens de apart gezette groenten weer terug in de pan met soep.

Variatie:

LAAT DE TIJM WEG. VOEG 2 EETLEPELS RODE CURRY TOE OP HET MOMENT DAT JE BOUILLON TOEVOEGT. VOEG OOK NOG WAT KOKOSCREME NAAR SMAAK TOE.

Gember

Gember heeft een positief effect op de verbranding en heeft een bijdrage aan een gezondere spijsvertering. Ook heeft het een ontstekingsremmend en verwarmend effect. Gember is ook heel erg lekker om thee van te maken eventueel in combinatie met citoen en/ of kaneel.

Dit recept komt uit het magazine 'OERsterk Soepen'.
Wil je graag meer gezonde soepen maken?
[Bestel dan hier het online Inspiratiepakket.](#)



WITLOFSCHOTEL

met paddenstoelenroomsaus



Ingrediënten:

- 10 gr gedroogd eekhoortjesbrood
- olijfolie
- 2 kippenbouten
- 2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 200 ml bouillon
- 200 gr gemengde verse paddenstoelen, schoongemaakt en in stukken gescheurd
- 600 gr witlof
- 1 prei, in fijne ringen
- 250 ml kokosroom
- 1 handje verse basilicumblaadjes

Bereidingswijze:

1. Doe het gedroogde eekhoortjesbrood in een kom met ongeveer 150 ml water en zorg dat deze onder komen te staan. Laat ze een paar minuten wellen.
2. Kruid de kip met peper en zout en grill deze gaar in de oven.
3. Laat het geweldige eekhoortjesbrood uitlekken, zet het weekvocht opzij.
4. Verwarm wat olie in een pan en bak hierin het eekhoortjesbrood samen met de knoflook, de venkel, prei en de verse paddenstoelen.
5. Voeg de geplukte, gegrilde kip erbij.
6. Giet de 200 ml bouillon en het vocht van het eekhoortjesbrood erbij en zet het vuur laag. Laat alles zachtjes pruttelen totdat de bouillon een beetje is ingekookt.
7. Giet de room in de pan met saus, laat de saus tegen de kook aan komen en zet het vuur uit. Breng de saus op smaak met peper en zout. Doe de in reepjes gesneden witlof bij de saus in de pan en meng dit door elkaar. Doe alle basilicum erbij en roer goed.

Bitter in de mond... maakt het hart gezond

Witlof is een fantastische groente. Het heeft een bijzondere bittere smaak. Het is lekker knapperig om een salade van te maken, door een smoothie of als ovenschotel. Een bittere smaak wekt de eetlust op en werkt ontstekingsremmend. Onder andere bladgroenten, witlof, rabarber, koriander en geelwortel hebben een bittere smaak.

Dit recept komt uit het magazine 'OERsterk 500 gram groenten Lente/Zomer'.
Wil je graag meer groente eten? [Bestel dan hier het online Inspiratiepakket.](#)



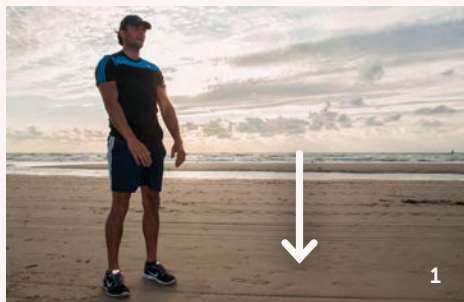
9 Simpele oefeningen voor je spierrekening



OEFENING 1 - PUSH UP

Plaats de handen iets breder dan de schouders. Zorg voor een rechte rug en houd de benen en voeten bij elkaar. Laat je zakken tot je borst bijna de grond aanraakt en druk jezelf weer omhoog. Bij de neergaande beweging adem je in, bij de opwaartse beweging adem je uit.

Getrainde spieren: borst, schouder en triceps.



OEFENING 2 - SQUATS

Plaats je voeten iets breder dan schouderbreedte. Richt je blik recht vooruit. Plaats de handen in je zij of strek ze recht vooruit. Zak langzaam en gecontroleerd door je knieën en adem in. Span hierbij je buik en bilspieren aan en houd je rug recht of iets hol. Wanneer je bovenbenen horizontaal (*evenwijdig aan de vloer*) staan, houd je deze positie eventjes vast. Adem uit wanneer je omhoog komt.

Getrainde spieren: Dynamische TotaliteitsTraining (DTT)



Uit bijlage 4
OERsterk Leven

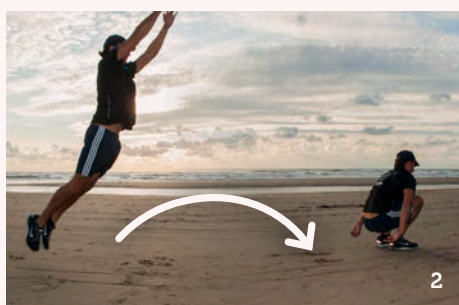




OEFENING 3 - LUNGE

Houd je rug recht en zet met een voet een stap naar voren. Zak hierna door beide knieën zodat je met je kont richting de vloer gaat. Je achterste knie moet bijna de grond raken. Duw jezelf nu omhoog met je voorste been om weer terug te komen in de startpositie. Herhaal dit nu met het andere been.

Getrainde spieren: beenspieren en buikspieren.



OEFENING 4 - KIKKERSPRONG

Dezelfde beginhouding als de squat. Zak door je knieën, zet af en maak een sprong naar voren. Buig bij de landing door je knieën en vang je gewicht op met je beenspieren om je kniegewrichten te sparen. Zet vervolgens weer meteen af om een volgende sprong te maken. Dit vergt balans.

Getrainde spieren: beenspieren en buikspieren.



Uit bijlage 4
OERsterk Leven





OEFENING 5 - JUMPING JACK

Sta rechtop met je armen langs je lichaam en de benen bij elkaar. Spring lichtjes op, zodat je voeten los van de grond komen en beweeg ze zijwaarts. Tegelijkertijd breng je de armen omhoog om vervolgens je armen en benen weer in de beginpositie te brengen.

Getrainde spieren: Dynamische TotaliteitsTraining (DTT)

OEFENING 6 - PLANK

Steun met je onderarmen op de grond en je handen plat tegen elkaar. Houd je rug recht en je tenen op de vloer zodat je in een rechte lijn komt te liggen. Planken is een isometrische oefening. Je blijft deze positie enige tijd aanhouden.



Getrainde spieren: buik en onderrug.

OEFENING 7 - SPRINT

Maak sprintjes variërend tussen de 30 en 100 meter, eventueel op een hellende ondergrond.

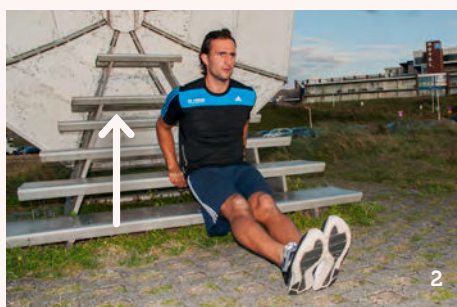
Getrainde spieren:

Dynamische TotaliteitsTraining (DTT)



Uit bijlage 4
OERsterk Leven

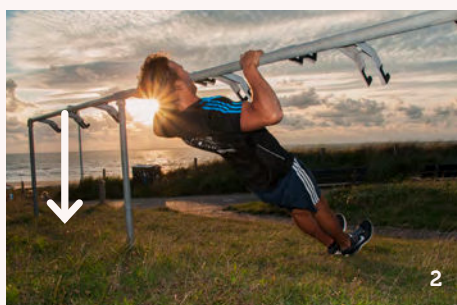
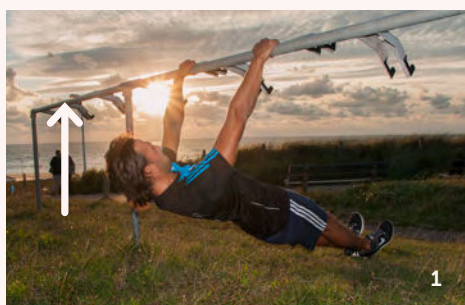




OEFENING 8 - DIPPEN

Plaats de benen voor je uit, als het lukt gestrekt. Houd je bovenlichaam nagenoeg haaks ten opzichte van de benen. Plaats je armen en ellebogen vlak langs het lichaam. Begin met de armen in gestrekte houding en zak door.

Getrainde spieren: triceps en schouders.



OEFENING 9 - PULL UP

Hang zodanig onder de stang zodat deze zich boven de borst bevindt. Trek jezelf omhoog met je borst richting de stang. Je ellebogen bewegen wat naar buiten. Houd je rug recht tot hol.

Getrainde spieren: rug, buik en biceps.



Uit bijlage 4
OERsterk Leven



Jouw dagelijkse checklist met acties

Voeding

- Mijn aantal eetmomenten van vandaag:

- Ik heb bij de volgende maaltijden groente gegeten: **ontbijt / lunch / diner**

Beweging:

- Het langdurig stilzitten heb ik vandaag veelvuldig onderbroken: **ja / nee**

- Ik heb het volgende aan beweging gedaan:

.....
.....

Ontspanning:

- Mijn schermtijd bedraagt vandaag:

- Na 20.00 uur heb ik geen schermpjes meer gebruikt : **ja / nee**

- Ik heb het volgende aan ontspanning gedaan:

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

Reflectie:

- Ik ben tevreden met het bovenstaande: **ja / nee**

- Voor morgen neem ik mee als belangrijkste aandachtspunt:

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



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 >](#)

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 IEDER MENS DE JUISTE
KENNIS EN VAARDIGHEDEN HEEFT VOOR EEN
OPTIMALE ZELFZORG. WIJ ZIJN GRAAG JOUW
GIDS NAAR EEN BETER LEVEN.**



www.oersterk.nu



www.instagram.com/oersterk



www.facebook.com/oersterk.nu



www.youtube.com/@oersterk_



www.tiktok.com/@richarddeleth

