

## Gezond oud worden

De **gemiddelde levensverwachting** is sterk toegenomen. Dit betekent dat we veel ouder worden dan vroeger. In de 18e **eeuw** werden mensen gemiddeld 40 jaar oud. Nu worden we gemiddeld 80 jaar oud.

## Het is nooit te laat

Ben je ouder dan 40 jaar en niet meer in **topvorm**? Geen paniek! Als je op je 30ste moe, te dik en te **stijf** was, dan is het heel goed mogelijk om op je 60ste energievoller, slanker en soepeler te zijn. Dat kan allemaal, maar dan moet je gezond gaan leven.

## Tips voor een gezond leven

Er zijn veel dingen die je kunt doen om je lichaam gezonder te maken. Eet minder snoep, gebakjes, koekjes, chips, friet, wit brood en witte pasta. Drink niet te veel frisdrank, koffie en alcohol. Rook niet. Eet veel groenten en fruit, volkorenproducten, zaden en noten. Zorg dat je elke dag beweegt, zoals wandelen, fietsen, in het huis werken of de tuin doen. Het is gratis en heel goed voor je lijf en voor je hoofd, je hersenen.

Alles waar het woordje 'te' voor staat, is niet goed. **Te veel** eten, te veel drinken, te veel sporten, te veel tv-kijken. We zeggen in Nederland altijd: er is één woord met 'te' dat wel goed is en dat is **tevreden**. Ontevredenheid zorgt voor stress en frustratie. Wie tevreden is voelt zich gelukkig.

# Hoe blijf ik gezond?



## Het geheim van 100-jarigen

Steeds meer mensen worden heel oud. Hoe kan het dat sommige mensen 100 jaar worden of zelfs ouder? Een paar tips van honderdjarigen:

1. Eet en drink alles, maar met mate. Dit betekent: geen 'te' ervoor.
2. Je hoeft geen marathons te lopen (extreem sporten).
3. Blijf lekker bezig, ga niet achter de geraniums zitten.
4. Blijf je brein (= hersenen) prikkelen, uitdagend. Doe puzzels, spelletjes, blijf lezen of doe een cursus. Ook als je oud bent.
5. Wees sociaal. Partner, kinderen, familie en vrienden zijn belangrijk voor je gezondheid.
6. Laat je niet **opjagen**. Leg je mobiele telefoon eens weg. Neem de tijd om dingen te doen. Te veel afspraken op één dag geeft onrust.
7. Vermijd stress.
8. Ga elke dag ongeveer om dezelfde tijd naar bed. Probeer gemiddeld 8 uur per nacht te slapen.
9. Optimisme, **relativeringsvermogen** en humor zijn heel belangrijk als je

gezond oud wil worden. Iedereen krijgt in het leven te maken met verdriet en stress. Dat kan een **aanslag** zijn op je **afweersysteem**. Wie goed met **tegenslagen** kan omgaan, wordt minder snel ziek. Mensen met een optimistische en humoristische kijk op het leven zijn vaak gemakkelijk in de **omgang** en hebben veel sociale contacten.

## Vragen

- Wat doe jij om je gezondheid te verbeteren?
- Welk cijfer geef jij jouw leven? Welk cijfer geef je je gezondheid?
- Ken jij de uitdrukking '**achter de geraniums zitten**'?
- Wat vind je van de tips van 100-jarigen?
- Heb jij 100-jarigen in jouw familie?
- Hoe ga jij om met stress?

# Moeilijke woorden

- **Gemiddeld:** iets wat normaal is, ongeveer, standaard of meestal. Bijvoorbeeld: veel mensen kijken ongeveer 2 uur televisie per dag. Er zijn ook mensen die veel meer of minder kijken. Gemiddeld kijken we 2 uur tv per dag.
- **De levensverwachting:** hoe oud de mens ongeveer gaat worden
- **De eeuw:** 100 jaar
- **Topvorm:** Je conditie kan in topvorm zijn. Je voelt je heel gezond en het sporten lukt heel goed. Je bent erg fit.
- **Te veel:** meer dan nodig
  - Ik heb te veel taart gegeten. Je hebt meer dan een normaal stuk taart gegeten.
  - Werk jij niet te veel? Je werkt meer dan 40 uur per week.
  - Te veel zon is niet gezond.
 Let op: behalve 'te veel' is er ook 'teveel'. Dat betekent hetzelfde, maar het is een zelfstandig naamwoord. Je kan er een lidwoord als 'een' en 'het' voor zetten. Voorbeelden:
  - Een teveel aan sportscholen. Een = lidwoord. (Er zijn te veel sportscholen.)
  - De chirurg haalt het teveel aan huid weg. Het = lidwoord. (Er is te veel huid.)
- Er is een **ezelsbruggetje** om te onthouden of je 'teveel' of 'te veel' moet schrijven. 'Te veel' kan je veranderen in 'te weinig'. Er was te weinig taart. Er is te weinig wind. Te weinig zon is ook niet goed. Het woord 'te weinig' bestaat niet!
  - **Het ezelsbruggetje:** een geheugensteuntje. Een hulpmiddel om iets gemakkelijk te onthouden.
- **Te vreden:** blij, content, gelukkig met iets zijn, zoals een cadeau, een situatie, je leven of je relatie
- **Koesteren:** verzorgen, vertroetelen, verwennen, grootbrengen
- **Opjagen:** zorgen dat iemand gaat haasten, waardoor hij zenuwachtig wordt. Een opgejaagd gevoel is geen prettig gevoel.
- **Het relativiseringsvermogen:** Relativeren betekent dat je ziet hoe een situatie echt is, en niet alleen hoe het voor jou is. Je maakt een situatie niet erger dan die is. Als je dat kan, dan kan je je verplaatsen in een ander; je kan eens goed naar jezelf kijken. Soms gaat alles mis op een dag: de wekker ging niet, je kon je huissleutel niet vinden, de brug stond open en de baas was boos. Zijn het wereldrampen? Als je relativeert dan is het antwoord: ja, het was vervelend, maar je ging er niet dood aan. Er zijn ergere dingen op de wereld.
- **De aanslag:** iets wat niet goed voor je is. Bezoek van mijn schoonmoeder is een aanslag op mijn humeur (grapje). Een aanslag betekent ook: een aanval waarbij geweld wordt gebruikt. Bijvoorbeeld een bomaanslag.
- **Het afweersysteem:** immuunsysteem. Dit beschermt het lichaam tegen infecties, ziektes.
- **De tegenslag:** ellende, pech, ramp, ongeluk
- **De omgang:** de manier waarop mensen contact met elkaar hebben. Als je gemakkelijk in de omgang bent, is het prettig om contact met je te hebben.
- **Achter de geraniums zitten:** dit is een uitdrukking. Het betekent dat wanneer je met pensioen gaat en je niks meer gaat doen. Je zit de hele dag thuis. Veel mensen zeggen: er is nog meer in het leven dan achter

de geraniums zitten. Maar voor sommige mensen was hun werk alles en kunnen zij zich een leven zonder werk niet voorstellen.