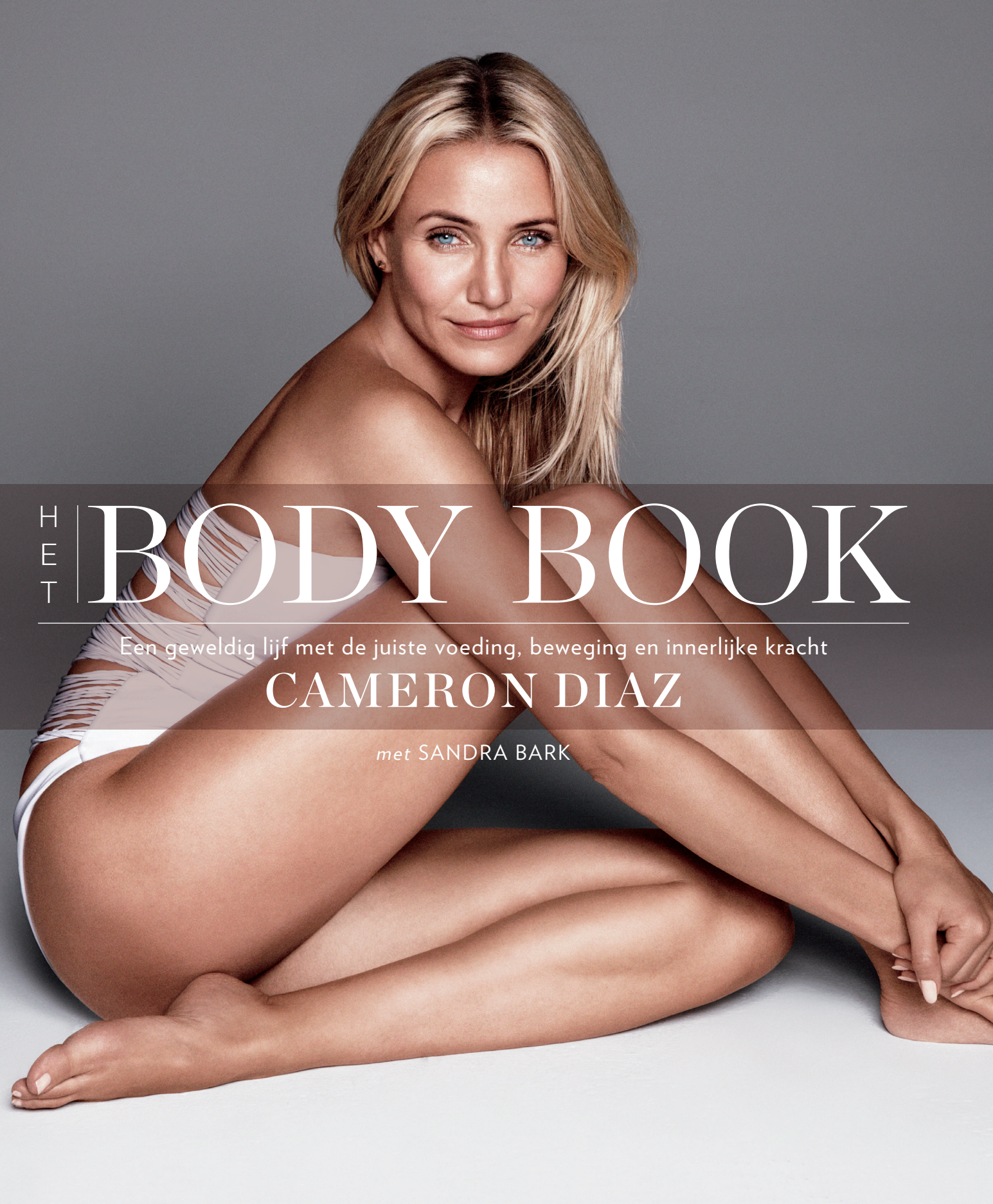


HET BODY BOOK

Een geweldig lijf met de juiste voeding, beweging en innerlijke kracht

CAMERON DIAZ

met SANDRA BARK

Het
BODY BOOK

Een geweldig lijf met de juiste voeding,
beweging en innerlijke kracht

CAMERON DIAZ

KOSMOS LANNOO
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSMOS
www.kosmosuitgevers.nl
@Kosmosuitgevers

LANNOO
www. lannoo.com
Uitgave in co-editie met Uitgeverij Lannoo NV, Tielt

Oorspronkelijke titel: *The Body Book*
Oorspronkelijke uitgever: HarperCollins
This edition published by arrangement with HarperCollins Publishers, New York
All rights reserved

© 2014 Cameron Diaz

© 2014 voor de Nederlandse taal: Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media
Omslagontwerp: Headcase Design – www.headcasedesign.com
Illustraties: Patrick Morgan
Vertaling: InAksie, Ingrid Buthod-Ghirard en Toos IJdema
Vormgeving omslag en binnenwerk: 2-D'sign , Amersfoort
ISBN 978 90 215 5774 8
ISBN e-book 978 90 215 5775 5
NUR 400/D2014/45/464

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Wij danken voor toestemming om de afbeeldingen op bladzij 114-115 te mogen gebruiken: ouderwetse computer: Anteromeite/Shutterstock, Inc.; retro percolator: Frank Anusewicz-Gallery/Shutterstock, Inc.; MP3-speler: Tetat Uthailert/Shutterstock, inc.; vintage analoge camera: Valentin Agapov, Shutterstock, inc.; cd's en dvd's: Sarah2/Shutterstock, Inc.; VUS: Mathieu Viennet/Shutterstock, Inc.; klok en kalender op bladzij 118-119 van Headcase Design.

INHOUD

INLEIDING: *Kennis is macht*

1

DEEL ÉÉN VOEDING: *Koester je honger* 7

1 Je bent wat je eet 9
2 Eten, heerlijk eten! 13
3 Jager, verzamelaar, drive-inner 18
4 Hoe je van je honger kunt houden 28
5 Eet de zon 33
6 Complexe koolhydraten zijn energie . . 40
7 Suiker is geen voedingsstof 47
8 Eiwit is kracht 57
9 Vet is essentieel 64
10 Eet de sterren 70
11 Water is leven 87
12 Het hoofdstuk spijsvertering 90
13 Zeg dag tegen je kleine vriendjes 99

DEEL TWEE CONDITIE: *Het lichaam wil sterk zijn* 107

14 Het lichaam wil sterk zijn 109
15 De magie van bewegen 121
16 Energie erin, energie eruit 132
17 Zuurstof is energie 139
18 Structurele ondersteuning 147
19 Gespierde vrouw 153
20 De basis van training 164
21 Je vrouwelijke lichaam 174
22 Het ABC van zzzzz 188

DEEL 3 GEEST: *Je hebt het* 197

23 Je hebt het in je 199
24 De staat van verbinding 208
25 De moderne eetlust ontcijferd 219
26 Je gewoonten ontleed 227
27 Je krijgt het niet cadeau 233
28 Plan je voeding 238
29 Zoek de atlete in je 248

CONCLUSIE: *nu heb je het echt*

257

Dankwoord 259
Noten 264
Aanbevolen literatuur 269
Register 271



INLEIDING

KENNIS IS MACHT

Dag dame!

Fijn dat je dit boek openslaat. Voor we van start gaan met hoofdstuk 1, wil ik je vertellen waarom ik het schreef, wat het voor me betekent en wat ik hoop dat het voor jou zal betekenen.

Als wij mensen ervaringen hebben die ons blij maken en voldoening geven, willen we niets liever dan ons enthousiasme delen met anderen. Zoals wanneer je iets verrukkelijks eet en direct tegen de persoon naast je zegt: 'Dit moet je proeven!' Of als je een heel mooi liedje hoort en het downloadt voor een vriendin omdat je wilt dat zij het ook meteen hoort. Of als je informatie krijgt waarvan je echt versteld staat, iets wat je zo groot en belangwekkend vindt dat je het met iedereen wilt delen!

Dat gevoel heb ik bij dit boek. Alles op deze bladzijden is informatie die ik gebruik in mijn leven, informatie waarvan ik zo enthousiast en blij word dat ik

haar gewoon met je moet delen. Daarom heb ik dit boek geschreven. Kennis vergaren over je lichaam is immers een van de belangrijkste dingen die je kunt doen. Als je dit boek leest, leer je over voeding en hoe je lekker en gezond kunt eten. Je leert over conditie en de invloed van beweging op je lichaam. Je leert van alles over je geest zodat je zelfbewust wordt en innerlijke discipline krijgt. Omdat voeding en conditie en bewustzijn en discipline niet louter woorden zijn: het zijn instrumenten. Ze geven macht. Het zijn manieren om voor jezelf te zorgen zodat je sterker, slimmer, meer zelfverzekerd en oprechter tegen jezelf wordt.

In de subtitel van dit boek staan de woorden 'geweldig lijf'. Dat geloof ik echt: je lichaam is geweldig. Of je nu erg fit bent of niet, je lichaam is een verbluffende machine die geweldige dingen doet. Het houdt je hersenen in leven met behulp van de zuurstof uit je omgeving, verandert een kom ontbijtgranen in een energie-explosie waardoor je de straat af kunt rennen om de bus te halen. En weten hoe je voor dat lichaam moet zorgen, is de belangrijkste kennis die je ooit kunt opdoen.

Kennis opdoen over je lichaam is een van de belangrijkste dingen die je kunt doen. Omdat *voeding* en *conditie* en *bewustzijn* en *discipline* niet louter woorden zijn: het zijn instrumenten.

Jouw verbluffende lijf is immers het enige lichaam dat je ooit zult hebben. Hetzelfde lichaam dat je al als baby had, is het lichaam dat je omhult als je vijfenzeventig bent. En ja, mettertijd is het veranderd en het zal blijven veranderen, maar het zal altijd jouw lichaam zijn. Ongeacht de vormen, of je ervan houdt of het juist haat, of het vermoeid en versleten voelt of vitaal en sterk, je lichaam is het kostbaarste goed dat je hebt.

Je lichaam is je verleden, heden en toekomst. Het draagt het erfgoed van je voorouders, omdat je genen aan jou zijn doorgegeven door je ouders en hun ouders voor hen. Het is de som van alles wat je ooit hebt gegeten, alle fysieke activiteiten die je al dan niet hebt ontplooid, alle inspanningen die je je hebt getroost om het te begrijpen en ervoor te zorgen. En hoe goed je ervoor zorgt,

bepaalt hoe lekker je kunt leven. Dus ook al had je liever langere benen of smallere heupen, grotere borsten of minder puntige oren gehad, dit boek is voor jou. Het leert je tevreden te zijn met wat je hebt en er intens van te houden: dit ongelooflijke voertuig van vlees en bloed te waarderen. Het leert je je uithoudingsvermogen en kracht optimaal te ontwikkelen zodat je lichaam je kan brengen waar je wilt zijn in dit leven: naar alle je successen, de liefde van je leven, je passies en avonturen. Het lichaam dat je hebt, is het lichaam dat jou daar letterlijk zal brengen. Als je alle prachtige doelen wilt bereiken moet je je lichaam zo sterk, capabel en machtig mogelijk maken. Je moet leren om op de juiste manier te leven in jouw unieke en mooie body.

Dat kun je echter niet als je niet weet hoe. Helaas wordt er op ons vrouwen constant druk uitgeoefend om mooier en slanker te worden, jonger en sexyer te ogen, of blonder of juist donkerder. In de moderne maatschappij worden wij vrouwen gestimuleerd om ons met andere vrouwen te vergelijken terwijl we ons juist zouden moeten concentreren op onze eigen sterke punten, onze eigen talenten, onze eigen schoonheid.

Daarom heb ik dit boek geschreven: zodat we samen de kennis achter de woorden kunnen achterhalen. Dan krijgen we de macht die het resultaat is van kennis van de waarheid over onze lichamen en hoeven we de vooroordelen en valse informatie uit onze omgeving niet meer te accepteren. Ik ben geen geleerde. Ik ben geen arts. Ik ben een vrouw die de afgelopen vijftien jaar veel heeft geleerd over wat mijn lijf kan en dat was een van de waardevolste ervaringen in mijn leven. Alles wat ik heb, alles wat ik ben, houdt verband met mijn kennis over mijn lijf. En dat gun ik jou ook. Ik wil dat je jezelf en je kracht kent. Ik wil dat je de sterkste, capabelste, meest zelfverzekerde vrouw wordt die je kunt zijn. Ik wil dat je weet hoe het voelt om een band met je lijf te hebben, je ermee verbonden te voelen. Ik wil dat je de vreugde ervaart te leven in een lichaam dat van jou en jou alleen is. Te weten hoe ongelooflijk het voelt om goede voeding te eten, te bewegen en te zweten, echt voor je gezondheid te zorgen. Want als je die kennis bezit en lekker leeft in het lichaam dat voor jou bedoeld is, zul je merken dat je energie onuitputtelijk is en dat je de wereld kunt zien en ervaren op een manier die eerder onmogelijk leek. En je zult je energie kunnen gebruiken op manieren die nooit bij je zijn opgekomen omdat je te gefocust was op wat je meende niet te hebben of niet te kunnen doen.

Omdat ik JOU dat alles gun, heb ik gesproken met mensen die van alles weten op medisch gebied, over voeding, fitness, wetenschap, gezondheid en psychologie. Mensen die hun leven en werk gewijd hebben aan het begrijpen en helpen van het lichaam en de geest, zodat die optimaal kunnen functioneren. Hun kennis deel ik met je. Laat mijn eigen ontdekkingsreis naar de kennis over en de zorg voor mijn lichaam een voorbeeld voor je zijn en leer daarvan hoe je die kennis toe kunt passen zodat jij je voordeel ermee kunt doen.

Als je dit boek uit hebt, als je de informatie hebt opgenomen en echt tot je hebt laten doordringen, in je lijf, in je gewoonten, hoef je er niet meer bij stil te staan. Ze wordt een deel van je. Als dat gebeurt, wordt al je energie omgezet in positieve energie gericht op doen, bereiken, zijn, dingen creëren in de wereld. Dan maak je je geen zorgen meer over je uiterlijk, je vermoeidheid, de pondjes die er maar aan blijven zitten en die je remmen. Denk eens aan al die verbluffende dingen die je de wereld kunt schenken als je je vrij, sterk en zelfverzekerd voelt!

Die metamorfose voltrekt zich echter niet in een dag, door te lezen, te hopen. In werkelijkheid bestaat er geen snelle remedie of toverpil die in één nacht een gezond, blij mens van je maakt. Gezond zijn betekent niet alleen dat je moet leren hoe je lichaam werkt en wat het nodig heeft om gezond te zijn, maar ook dat je die kennis zo consequent mogelijk moet toepassen opdat je de beste beslissingen kunt nemen om die gezondheid te bereiken. Het is een doorlopend proces, geen eenmalig gebeuren. Daarom is kennis zo belangrijk: als je iets echt door en door begrijpt, kun je alle gelegenheden zien om die kennis elke dag weer toe te passen.

Nu wat het boek niet is: het is geen dieetboek. Het is geen work-outprogramma. Het is geen handleiding om een ander mens te worden.

Wat het wel is: een handleiding om weer jezelf te worden. Omdat je steeds meer gaat leren over je lijf zal er iets verbluffends gebeuren. Je gaat veranderen, vanbinnen en vanbuiten. Je gaat zien hoe gezond zijn geluk brengt in je leven, hoe goed het voelt om sterk en capabel te zijn. Hoe een goed gevoel vanbinnen van invloed is op al het andere in je leven. Je zult zo mooi, gezond en zelfverzekerd zijn als je maar kunt en dat verdien je, want JE BENT MOOIER DAN JE OOIT VOOR MOGELIJK HEBT GEHOUDEN.

Tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, bezit je basiskennis over hoe je lichaam werkt. Je zult je ervan bewust zijn hoe je geest en lichaam samenwerken. Je zult

sterker zijn omdat je begrijpt hoe verbluffend, ongelooflijk en mooi je lichaam nu al is, op dit moment.

Daarom zou ik graag willen dat je dit boek gebruikt als handleiding om dat geweldige lijf van je te begrijpen en het te helpen zo te worden als het bedoeld was. Maak je dit boek eigen! Neem een pen en schrijf in de kantlijn. Maak aantekeningen. Maak ezelsoren. Stel vragen. Zoek antwoorden. En maak je klaar om je ware, gezonde, zelfverzekerde, verbluffende 'ik' te ontmoeten.

DEEL 1

VOEDING

Koester je honger

HOOFDSTUK 1

JE BENT WAT JE EET

ER WAS EENS EEN tijd dat je zo klein was dat we je met het blote oog niet eens konden zien. Je was maar een cel in je moeders baarmoeder, één enkel microscopisch klein vlekje. Toen werd je twee cellen... vier... acht, en die cellen bleven zich maar delen, kopiëren en afscheiden tot je honderd biljoen cellen was. Elk met een ander doel: hersencellen, huidcellen, hartcellen, maagcellen en bloedcellen, cellen die tranen en cellen die melk voortbrengen, cellen die je laten zweten, cellen die je haar laten groeien en cellen waardoor je kunt zien.

De hand die dit boek vasthoudt begon als zo'n minuscule verzameling cellen. Je hele lichaam begon als een nauwelijks zichtbaar stipje en toch werd je dit verbazingwekkende prachtexemplaar. Hoe werkt zoiets? Hoe werd een minuscuul levend vlekje tot dit onvoorstelbare levende, ademende, rennende, lachende wezen? Hoe werden je beenderen en spieren wat ze nu zijn? Hoe zit dat met organen zoals je hersenen en je huid of met de belangrijkste spier in je lichaam, je kloppende hart? Hoe blijven die groeien en functioneren en hoe worden ze gezond of ziek, sterk of zwak?

Eén woord kan al deze vragen beantwoorden en dat is VOEDING. De voedingsstoffen in je voedsel bepalen hoe je cellen zich ontwikkelen, groeien en gedijen (of niet). In je moeders buik was je ontwikkeling, althans deels, het gevolg van haar leefstijl en het voedsel dat zij in haar lichaam stopte (het andere deel waren genen, waar ze zelf niet echt invloed op had).

En nu je als volwassene uit biljoenen cellen bestaat, hangt je gezondheid af van de voeding die jij met alles wat je eet aan je lichaam aanbiedt.

SORRY… MAAR WAT IS EEN CEL?

Toen ik aan dit boek begon en ik alle info over het lichaam kreeg, was dit een van mijn vragen. Wat is nou precies een cel? Een van de leuke dingen rond die vraag is dat wij mensen pas zo'n 350 jaar weten dat er cellen zijn. Voor 1676 wist niemand iets over cellen omdat niemand ze ooit had gezien. Toen bekeek een zekere Antoni van Leeuwenhoek een stukje dierlijk weefsel door de sterkste microscoop tot dan toe en ontdekte tot zijn grote verrassing dat levende wezens in feite uit minuscuul kleine 'kamertjes' bestonden, die hij cellen noemde.

Nu, drie eeuwen later, weten we dat de menselijke cel een complexe, levende structuur is van vet en proteïne (niet geheel toevallig twee hoofdcomponenten van je voeding). Als je spijsverteringsstelsel na het eten zijn werk met het voedsel heeft gedaan, zijn je cellen aan de beurt. Cellen zijn in principe miniatuurfabriekjes die zuurstof gebruiken om voedingstoffen uit het voedsel dat je eet om te zetten in de energie die je gebruikt.

Je cellen zijn echt bezige bijtjes. Sommige zijn de rode bloedlichaampjes die voor je vitaliteit zorgen. Andere zijn osteoblasten, die je beenderen vormen. En in al je cellen zitten je genen in de vorm van DNA. Dat betekent dat elk kenmerk van jou leeft in je cellen, van de kleur van je haar en ogen tot je bloedgroep en je risico op bepaalde ziekten. Het leeft ook in je eierstokcellen die ook weer eicellen aanmaken; die zijn zelf een verzameling van je genen die aan de volgende generatie kunnen worden doorgegeven.

Al die verschillende soorten cellen vormen een team dat samenwerkt om je uiterlijke gestalte te vormen. Als een lid van dat team niet optimaal functioneert, kom je bij de dokter terecht. Daarom moet je zorgen dat je cellen worden voorzien van voeding; je moet het voedsel met de meeste voedingsstoffen zoeken en eten zodat je cellen alles kunnen doen wat ze willen doen: je beschermen, je sterk en gezond maken en zorgen dat je blijft denken en ademen. (Dankjewel, hersen- en longcellen!)

Want *je bent wat je eet*.

JE BENT WAT JE EET

Hoe oud was je toen je dit voor het eerst hoorde? Ik hoor het al van jongs af aan, maar pas sinds ik volwassen ben begrijp ik wat het betekent. Toen ik jong was, leek het gewoon iets wat volwassen nu eenmaal zeggen, geen wijsheid die ik zelf kon toepassen. Toen wist ik het verband nog niet te leggen. Ik wist niet dat het voedsel dat ik at ook maar iets te maken had met hoe ik me voelde, laat staan dat het letterlijk de cellen die mij sterk maakten van energie voorzag.

Nu weet ik wel beter. Ik weet wat het betekent: dat het voedsel dat we de hele dag door eten onze ervaringen van die dag bepaalt. Want in wat we eten zit de essentie van het leven, van ons bestaan.

Je dagen kunnen gevuld zijn met energie en logisch denken, geluk en dankbaarheid, productiviteit en progressie. Maar ze kunnen ook het andere uiterste zijn: vol lusteloosheid, wazige gedachten, verdriet, spijt... in feite een slechte dag vol verspilde kansen. Het heeft lang geduurd voor het echt tot me doordrong, maar eindelijk snap ik het: als ik slecht spul *eet*, *voel ik me* slecht. Als ik goed, gezond, energierijk voedsel eet, zit ik vol energie.

Voeding is je aandacht en tijd waard, vandaag, morgen en over twintig jaar, want voeding betekent gezondheid en gezondheid is alles.

Het voedsel dat we de hele dag door eten bepaalt onze ervaringen van die dag. Want in wat we eten zit de essentie van het leven, van ons bestaan.

WAT BETEKENT HET OM GEZOND TE ZIJN?

Het woord *gezondheid* vliegt je tegenwoordig om de oren, dus laat ik even de tijd nemen om duidelijk te maken wat ik bedoel met 'gezond zijn'. Als ik het over gezondheid heb, praat ik over een lichaam dat optimaal werkt, dat de energie heeft om de hele dag door te gaan zonder in te storten, dat weerstand biedt aan ziektes en je sterkt houdt. Ik praat over heerlijk in je vel zitten, in

een lichaam dat in staat is 's morgens wakker te worden, op te staan, ontbijt klaar te maken en aan de gang te gaan. Ik heb het over een geest die helder en productief, attent en gelukkig kan zijn.

Als je gezond bent, heb je ontzettend veel geluk en moet je doen wat je kunt om zo gezond te blijven. Ben je niet gezond, dan moet je doen wat je kunt om voor jezelf te zorgen, je immuunsysteem te versterken, jezelf alles te geven wat je cellen nodig hebben om je lichaam zo goed mogelijk te laten functioneren zodat jij je zo goed voelt als mogelijk is.

Als ik bedenk hoe afmattend een gewone verkoudheid kan zijn, kan ik me niet indenken hoe het moet voelen om een ziekte te hebben die je leven verandert of zelfs bedreigt. Als mijn lichaam niet doet wat ik wil, als ik geen tijd met vrienden en familie kan doorbrengen omdat het bij elke beweging die ik maak pijn doet, HAAT ik dat. En ook al weet ik dat ik me na een paar dagen beter zal voelen, het blijft frustrerend. Dat is het gevoel dat maakt dat ik er alles voor over heb om mijn lichaam gezond te houden.

Wat je aanleiding ook is, een van de belangrijkste dingen die je voor jezelf kunt doen is houden van je honger: eten om de voeding en om je lichaam en elk van zijn cellen precies datgene te geven wat het nodig heeft om je goed te laten gedijen.

En dat geldt ook voor je smaakpapilcellen.

Gezond eten

Lekker bewegen

Zelfverzekerd
en gelukkig zijn



En nog veel meer manieren om

Op je mooist en stralend
in het leven te staan

ISBN 978 90 215 5774 8
9 789021 557748
www.kosmosuitgevers.nl

KOSMOS

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

LANNOO