

Opdracht Blue Zones

Blue Zones

Er zijn in de wereld vijf gebieden die Blue Zones worden genoemd. Deze Blue zones zijn:

1. Okinawa (Japan)
2. Loma Linda (Californië)
3. Nicoya (Costa Rica)
4. Icaria (Griekenland)
5. Sardinië (Italië)

In de Blue Zones zijn er negen leefstijlen die in al de gebieden overeenkomen. Per leefstijl één artikel:

1. Natuurlijk bewegen (niet specifiek sporten, eerder niet-zitten)
De Greef, M. (2009). *Het belang van bewegen voor onze gezondheid*. Geraadpleegd op 2 april 2019, van http://www.gybocare.be/docs/rapport-belang_van_bewegen.pdf
2. Een doel hebben in het leven
Leijssen, M. (2004). *Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief*. Geraadpleegd op 2 april 2019, van https://scholar.google.nl/scholar?hl=nl&as_sdt=0%2C5&q=zingeving+gezondheid&btnG=
3. Regelmatig ontstressen
Meernik, I. (2018). *Ongezonde gevolgen van stress*. Geraadpleegd op 2 april 2019, van <https://www.gezondheidsnet.nl/stress-en-burn-out/ongezonde-gevolgen-van-stress>
4. Eten tot je 80% vol zit
Klaassen, J. (2017). *Eet tot je 80% vol zit*. Geraadpleegd op 2 april 2019, van <http://www.jonathanklaassen.nl/artikelen/eet-tot-je-80-vol-zit/>
5. Focussen op plantaardig voedsel
Wolfe, D. (2012). *Superfoods*. Geraadpleegd op 2 april 2019, van <http://www.q.boekenover.nl/Inkijken/9789079872503.pdf>
6. Met mate wijn drinken
Trubendorffer. (z.d.). *Gevolgen alcohol korte en lange termijn*. Geraadpleegd op 2 april, van <https://www.trubendorffer.nl/gevolgen-alcohol/>
7. Een vorm van spiritualiteit vinden
Van der Stel, J. (2005). *Spiritualiteit en religie. Het verband met geestelijke en lichamelijke gezondheid*. Geraadpleegd op 2 april 2019, van http://www.jaapvanderstel.nl/wp-content/uploads/Spiritualiteit-religie-geestelijke-gezondheid_2005.pdf
8. Aandacht geven aan geliefden en familie
Geurts, T. (z.d.) *Het belang van grootouders in hedendaagse gezinnen en het recht op omgang met kleinkinderen*. Geraadpleegd op 2 april 2019, van https://www.researchgate.net/profile/Teun_Geurts/publication/308001102_Het_belang_van_grootouders_in_hedendaagse_gezinnen_en_het_recht_op_omgang_met_kleinkinderen/links/5bf57126a6fdcc3a8de89a1e/Het-belang-van-grootouders-in-hedendaagse-gezinnen-en-het-recht-op-omgang-met-kleinkinderen.pdf
9. Sociaal zijn en een groot sociaal netwerk onderhouden. Bij een groep horen.
Huygen, A., & De Meere, F. (2008). *De invloed en effecten van sociale samenhang*. Geraadpleegd

op 2 april 2019, van https://www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/De%20invloed%20en%20effecten%20van%20sociale%20samenhang_1169.pdf

Mijn Blue Zone

Per leefstijl ziet mijn Blue Zone er zo uit:

1. Natuurlijk bewegen: Het natuurlijk bewegen is veel minder geworden dan dat het was. Toen ik op de middelbare school zat fietste ik iedere dag een uur heen en een uur terug. Nu reis ik met het openbaar vervoer. Naar de bus loop ik meestal wel, maar dit is maar 20 minuutjes per dag. Als ik stageloop, beweeg ik vaak wel meer dan normaal. Vaak haal ik dan de 8000 stappen op een dag en soms zelfs meer.
2. Doel in het leven: Als ik nadenk over wat het doel in mijn leven is, is dat denk ik nuttig kunnen zijn voor anderen en hiermee gelukkig zijn, een plekje vinden waar ik me thuis voel en anderen kan helpen. Dat doel heb ik niet altijd voor ogen, soms maak ik me te druk over mijn toekomst en kijk ik teveel naar wat anderen doen en bereiken. Wanneer ik dan terug ga naar mezelf en bedenk dat veel geld en het altijd makkelijk en goed hebben niet mijn doel in het leven is, kan ik me er beter bij neerleggen en focussen op wat mij gelukkig maakt.
3. Regelmatig ontstressen: Ontstressen is denk ik heel belangrijk. Ik kom er niet altijd aan toe, maar soms neem ik er gewoon de tijd voor. Een keer in de week, meestal op woensdagavond, ga ik zwemmen met mijn zus. Dit is heerlijk en op dat moment heb ik even helemaal geen stress. Als ik een hele dag opdrachten op de computer heb gedaan moet ik ook echt even naar buiten. Vaak ga ik dan vlak voor het eten in het zonnetje zitten op de stoep voor het huis. Dat is heerlijk en ik vergeet dan even alles wat ik nog moet doen.
4. Eten tot 80% vol: Dit is wel een moeilijke. Als we thuis iets eten wat ik erg lekker vind, eet ik vaak totdat ik helemaal vol zit. Wanneer we iets eten wat ik minder lekker vind, eet ik misschien tot 50% vol. Dat vul ik dan na het eten weer aan met bijvoorbeeld een boterham met pindakaas.
5. Focus op plantaardig voedsel: Omdat ik nog thuis woon, eet ik meestal wat mijn moeder heeft gekookt. Bij iedere maaltijd zitten wel groenten, maar ik merk dat het vlees of datgene wat we 'erbij' eten ook erg belangrijk is. Meestal eet ik zelf geen aardappels, maar alleen groenten en vlees/vis. Veel groenten lust ik wel, maar ik denk dat de hoeveelheid wel meer kan.
6. Wijn met mate: In het dagelijks leven ben ik niet gewend om alcohol te drinken. Als ik een keer wat drink dan is dat meestal één slokje bier, een wijntje of een beetje advocaat. Maar dit gebeurt maximaal één keer in de maand.
7. Spiritualiteit: Het gebied spiritualiteit past goed bij mij. Ik ben christelijk opgevoed en hecht hier nog steeds veel waarde aan. Veel activiteiten die ik naast mijn school doe, hebben hier ook mee te maken. Op dinsdagavond is er catechisatie. Daar denk je met elkaar na over wat je gelooft en wat dit betekent voor de manier waarop je in het leven staat. Verder is er om de week op donderdagavond een kerkdienst. Ook op zondag zijn er twee kerkdiensten en op zaterdagavond is er jeugdvereniging. Hier ben ik sinds een jaar mee gestopt omdat er weinig tijd overbleef voor

andere dingen. Voor mij is het christelijk geloof iets van mijn jeugd, maar ook zeker van nu. Ik geloof in God en dat er om ons heen veel meer is dan wij als mensen kunnen zien.

8. Aandacht aan geliefden en familie: Ik ben opgegroeid in een gezin met 11 kinderen. De aandacht moet dus verdeeld worden over een heleboel mensen. Als we met z'n allen bij elkaar zijn is het erg druk en gezellig. Omdat ik nog thuis woon, besteed ik best veel aandacht aan het gezin. Toch zou ik meer dingen willen doen samen met gezinsleden. Ook zie ik mijn opa's en oma's niet zo veel. Dit komt ook omdat ze ver weg komen.
9. Sociaal zijn: Het gezin, mijn vriend, de activiteiten in de kerk, mijn werk en mijn studie nemen veel tijd in beslag. Hierdoor blijft er soms weinig tijd over voor het afspreken met vrienden. Soms mis ik dit wel, maar doordat ik het vaak druk heb, is er vaak ook geen tijd om het te missen. Wanneer ik dan weer een keer met vrienden wat ga drinken, neem ik mezelf altijd voor om dit vaker te doen, meestal duurt het toch weer een tijd voordat we opnieuw afspreken.

Reflectie

Als ik de negen leefstijlen bekijk en invul voor mezelf, denk ik dat ik op een aantal gebieden echt wel gezond bezig ben. Dit zijn bijvoorbeeld het hebben van een doel in mijn leven, waarde hechten aan spiritualiteit, regelmatig ontstressen en weinig alcohol. Het zijn dingen die eigenlijk geen moeite kosten en waarvoor ik niets extra's hoeft te doen, ik ben het zo gewend. Verder zijn er een aantal leefstijlen die wat extra aandacht zouden kunnen gebruiken. Dit zijn bijvoorbeeld het sociaal zijn, het aandacht besteden aan geliefden en familie, en het meer focussen op plantaardig voedsel. Ik hoop dat wanneer ik klaar ben met studeren en ik op mezelf woon hier meer aandacht aan kan besteden. De gebieden die ik echt moet verbeteren om een gezonde leefstijl te creëren volgens een Blue Zone, zijn het natuurlijk bewegen en eten totdat ik 80% vol zit. Natuurlijk bewegen doe ik op dit moment echt te weinig. Het zou ideaal zijn als ik een beroep vind waarbij ik veel moet lopen/bewegen. Wat betreft eten kan ik meer aandacht besteden aan de hoeveelheid die ik eet en niet altijd eten totdat ik helemaal verzadigd ben.