



Leefstijl in de Blue Zones: Het geheim van een langer leven

In de *Blue Zones* – gebieden waar mensen opvallend langer en gezonder leven – draait het om een unieke leefstijl die bijdraagt aan vitaliteit en een hoge levensverwachting. Voorbeelden van deze regio's zijn Okinawa (Japan), Ikaria (Griekenland), Sardinië (Italië), Nicoya (Costa Rica), en Loma Linda (VS). Wat maakt deze gemeenschappen zo bijzonder?

1. Natuurlijke beweging

Mensen in Blue Zones blijven actief door hun dagelijkse routines, zoals tuinieren, wandelen en klusjes doen. Ze vermijden intensieve sportschema's, maar blijven constant in beweging zonder dat het geforceerd voelt.

2. Plantaardig en onbewerkt voedsel

De voeding bestaat grotendeels uit plantaardige producten zoals groenten, peulvruchten, volle granen en gezonde vetten (zoals olijfolie en noten). Vlees en vis worden met mate gegeten, en sterk bewerkte producten komen nauwelijks op tafel.

3. Sterke sociale verbondenheid

Familie en gemeenschap staan centraal. Regelmatige interactie met dierbaren en een ondersteunend netwerk verminderen stress en dragen bij aan een gevoel van verbondenheid.

4. Zingeving en rust

Iedere dag begint of eindigt met een moment van reflectie, dankbaarheid of spiritualiteit. Dit helpt om stress te reduceren en geeft een duidelijk doel in het leven, wat volgens onderzoek essentieel is voor een lang en gelukkig leven.

5. Matig eten en vaste eetritmes

Ze eten niet tot ze vol zitten, maar stoppen bij ongeveer 80% verzadiging (*hara hachi bu*). Ook wordt er vaak vroeg op de avond gegeten, waardoor het lichaam langer rust krijgt tussen maaltijden.

Waarom leven ze langer?

De combinatie van een natuurlijke leefstijl, gezond eten, sterke sociale banden en zingeving beschermt mensen in de Blue Zones tegen chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas. Hun dagelijkse keuzes zorgen ervoor dat ze niet alleen langer leven, maar ook langer gezond blijven.



Marco van den Berg
06-22755664



Grote Noord 4B
1621 KJ, Hoorn



www.marcoachvandenbergh.nl
info@marcoachvandenbergh.nl