

Meijke van Herwijnen wil met de Nationale Uitrustweek

Futloos? Zo krijg je meer energie

Het lijkt wel of iedereen constant moe is, uitgeput. Komt dat doordat alles snel, sneller, snelst moet? Werken we te hard? En hoe voorkomen we dat we instorten?

Tekst: Dominique Prins **Foto:** Marco Hofsté

De auto brengt ons naar het werk (waar we vaak de hele dag aan een bureau zitten), de vaatwasser doet de afwas, wasmachine en droger nemen vuile kleding voor hun rekening en boodschappen worden door Albert.nl keurig thuisbezorgd. Voor televisie en radio bestaat een afstandsbediening, en zelfs het zonscherm wordt met een druk op de knop bediend. Een makkelijk leven dus, zeker in vergelijking met dat van onze grootouders.

Hoe kan het dan dat we niet bruisen van de energie? Hoe kan het dat de helft van de Nederlanders altijd moe is, zoals uit verschillende onderzoeken blijkt? Waar blijft onze energie? En hoe krijgen we er weer meer van?

Energie is een lastig begrip, erkent Meijke van Herwijnen, voedingswetenschapper, auteur van het pas verschenen boek *Meer energie!* en initiatiefneemster van de Nationale Uitrustweek (zie kader): „Als je energie natuurkundig bekijkt, is het iets dat van de ene vorm in een andere kan worden omgezet. De beweging van windmolens kan

bijvoorbeeld warmte of elektriciteit opleveren. Met de energie in onszelf werkt het eigenlijk hetzelfde: er wordt iets vrijgemaakt waardoor je in beweging komt.”

Puur lichamenlijk betekent dit dat het bloed voldoende suikers moet bevatten die kunnen worden omgezet in energie. Maar ook de geest heeft invloed op de energievoorraad, legt Van Herwijnen uit. „Soms voel je de energie letterlijk uit je weglopen als je bepaalde gedachten hebt. Het lijkt dan alsof je helemaal geen energie meer hebt. Toch is dat niet zo; de energie is alleen op dat moment niet beschikbaar. Je kunt er even niet bij.”

Communicatietrainer Reinoud van Rooij legt het beeldend uit: „Je moet je voorstellen dat in je geest een permanente radio-uitzending bezig is. Continu staat die radio aan, om jou te vertellen wat je allemaal nog zou moeten doen, wat er niet deugt aan je, wat je zou moeten verbeteren. Je kunt je voornemen de radio te negeren, maar dat kost veel energie. Want die radio blijft gewoon aan staan. Sterker nog, zodra je probeert de radio het zwijgen op te leggen,



Meijke van Herwijnen: 'Jezelf in een gareel dwingen, is niet nodig. Je hoeft alleen

Zeven tips voor een fitter bestaan



1 Doe het rustig aan. Wie alles tegelijk wil aanpakken, verandert uiteindelijk meestal niets.

2 Begin met een gemakkelijke verandering, die niet te veel moeite kost. Het succes hiervan motiveert om grotere veran-

deringen aan te durven en geeft vertrouwen: je kunt veranderen.

3 Veranderen kost tijd. Neem je die tijd niet, dan is de kans groot dat je snel in oude gewoontes vervalt.

4 Maak het plan zo concreet mogelijk. Niet: ik wil gezonder leven, maar: ik zet elke dag een flesje water op mijn bureau en drink dat leeg.

5 Zie een verandering niet als iets engs, maar als een uitdaging. Wat zal het opleveren als je vanaf nu zaken anders aanpakt?

6 Blijf niet hangen in dingen die niet meteen lukken, maar focus op wat wél lukt. Denk sowieso niet in termen van 'mislukken' of 'slagen', zie het hele proces liever als 'ervaringen'.

7 Henry Ford zei ooit: 'Of je nu denkt dat je iets kunt, of denkt dat je het niet kunt, je hebt altijd gelijk'. Je kunt dus net zo goed geloven in jezelf en je nieuwe gewoonte(s).

• Bekijk voor meer verandertips ook de site van Reinoud van Rooij (foto): www.he-he.nl