

## Zo blij je jong

WENDY:

'Haal af en toe het kind  
in jezelf naar boven  
en doe iets gek!'

Hoe blij je ook bent met jezelf, de klok mag soms best iets minder hard tikken. **Gelukkig zijn er tal van manieren om je jonger te voelen.** En bovenal geldt: wees niet bang om ouder te worden!



JE BENT NOOIT TE OUD OM  
EEN HOND TE NEMEN:

hij/zij zorgt ervoor dat je voldoende lichaamsbeweging krijgt (én een frisse blos na buiten te zijn geweest)

&

een hond als huisdier heeft een stressverlagend effect en dat is goed; stress versnelt de veroudering.

### Japan 'forever' jong

De Amerikaanse ouderdomsexpert Dan Buettner ontdekte dat het op sommige plekken in de wereld heel vanzelfsprekend is om honderd jaar oud te worden. Op de Japanse Okinawa-eilanden bijvoorbeeld. Bejaarde bewoners van die eilanden zijn kerngezond. Dit zijn volgens de expert hun geheimen:

- Familie gaat voor alles
- Minder of niet roken
- Veel groente en vegetarisch eten
- Stoppen met eten voordat je vol zit
- Constant gemiddelde fysieke activiteit
- Veel sociaal contact
- 's Ochtends opstaan met een duidelijk doel voor ogen ('ikigai')

### HANDIG WEETJE

Smeer – naast je gezicht – ook de bovenkant van je handen dagelijks in met zonnebrandcrème.

Zo voorkom je pigmentvlekjes en blijft de huid langer mooi. Je weet zelf hoe we stiekem iemands leeftijd aflezen aan haar handen...

Onderzoekers ontdekten dat van alle vrouwen:

**70%** zich jonger voelt dan ze is

**25%** zich zo oud voelt als haar eigen leeftijd

**5%** zich ouder voelt

Ze ontdekten bovendien dat wie zich jonger voelt, een betere weerstand heeft en meer zin heeft in het leven. Dat gegeven vergroot grappig genoeg weer de kans dat je daadwerkelijk ouder wordt.

*University College London*

### ANTI-AGING SNACKS

- |                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Granaatappel</b>    | Vitamine C voorkomt rimpeltjes door de zon en helpt je huid stevig te houden.                  |
| <b>Walnoten</b>        | Voor een gezond cholesterolgehalte en een goede spijsvertering.                                |
| <b>Blauwe bessen</b>   | Helpen bij het verminderen van ontstekingen.   |
| <b>Pure chocolade</b>  | Stimuleert de bloedsomloop en helpt de huid vocht vasthouden                                   |
| <b>Bonen</b>           | Rijke bron van magere eiwitten, die helpen bij spieropbouw.                                    |
| <b>Volkoren granen</b> | Alle vezels, mineralen en antioxidanten verminderen de kans op kanker en hart- en vaatziekten. |
| <b>Vis</b>             | Onverzadigde vetzuren verbeteren je humeur en gevoel van welzijn.                              |
| <b>Avocado</b>         | Helpt bij een hoge bloeddruk en maakt de huid soepeler.  |

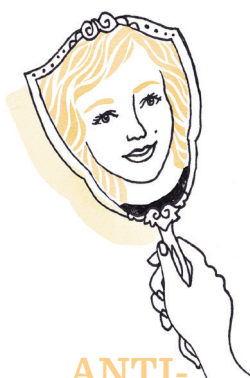


## 6 SIMPELE TRUCS OM ER JONGER UIT TE ZIEN

- 1. Sta rechtop:** houd je buik in en duw je billen en schouders naar achteren. Zo oog je zelfverzekerd en je lijkt er slanker door.
- 2. Vermijd zwarte kleding:** die laat je gezicht harder en ouder ogen en geeft je een bleke teint.
- 3. Kleur je wenkbrauwen en teken ze bij:** volle exemplaren zorgen voor een jeugdiger uitstraling.
- 4. Draag matte oogschaduw:** wanneer deze ophoopt in de lijntjes rond je ogen, valt dat niet zo op, terwijl glanzende oogschaduw rimpeltjes optisch verergert.
- 5. Je lippenstift moet juist weer wél glanzen:** zo lijken je lippen voller.
- 6. Lach!** Wie lacht, wordt gemiddeld jonger geschat, zo blijkt uit onderzoek.



De Frans-Indiase Tao Porchon-Lynch is 96 en doet nog steeds fanatiek aan yoga. 'Laat niemand je ooit vertellen dat je ergens te oud voor bent,' zegt ze. Toch is het volgens haar niet haar sportieve gedrag dat haar jonger maakt, maar haar levensvisie: 'Ik denk nooit na over wat ik vandaag moet doen of wat ik morgen moet doen of wat ik gister deed. Ik denk alleen: vandaag wordt de beste dag van mijn leven.'



## ANTI-KREUK

Bekijk jezelf eens in de spiegel en observeer welke spiergroepen je gebruikt bij bepaalde gezichtsuitdrukkingen. Als je je hiervan bewust bent, kun je proberen minder te fronsen. Dat doen we ongemerkt vaker dan we denken. Zo voorkom je onnodige rimpeltjes!

## VOLDOENDE NACHTRUST IS BELANGRIJK

Vrouwen die 's nachts **maar 6 uur slapen**, hebben een lichaam alsof ze **9 jaar ouder** zijn.

PLoS ONE



'Jong blijven is voor mij: me omringen met jonge mensen. Je kunt zoveel leren van hun eerlijkheid en enthousiasme, juist als je al wat langer meeloopt.'

*Kitty Courbois (78), actrice*

## NU EVEN NIET

Een jonger lichaam krijg je niet alleen door gezonder te eten – regelmatig helemaal niet eten helpt ook, vertelt voedingsexpert Jesse van der Velde van het boek *Voor altijd jong*. 'In de Verenigde Staten is dat al een trend. "Intermittent fasting" noemen ze het daar, oftewel: vasten met tussenpozen. Het idee is afgekeken van onze voorouders, die na het jagen veel aten, maar daarna ook lange tijd niets. Tegenwoordig eten we de hele dag door. Door je stofwisseling continu te laten werken, vindt er echter sneller slijtage plaats. Begin daarom met een dag waarop je alleen overdag eet tussen acht en zes en schroef dat op naar tien uur 's ochtends tot vier uur 's middags. In het begin zul je je trillerig voelen, omdat je lichaam er niet aan gewend is niet de hele tijd koolhydraten en andere suikers binnen te krijgen. Niet erg, je hebt voldoende reserves om de dag door te komen. Door zo te eten verlies je gewicht en door de extra aanmaak van lichaamseigen antioxidanten zoals Q10 ga je er jonger uitzien. ✨

'Weet dat je de perfecte leeftijd hebt. Elk jaar is speciaal en waardevol, omdat je het maar één keer meemaakt'

*Louise Hay, Amerikaanse schrijfster*