

Welkom bij het webinar: 'Blijf gezond & fit en doneer tot je 80^{ste}!'

Het webinar wordt verzorgd door Vitalogisch.
Nog even geduld graag. We starten om 20.00 uur.

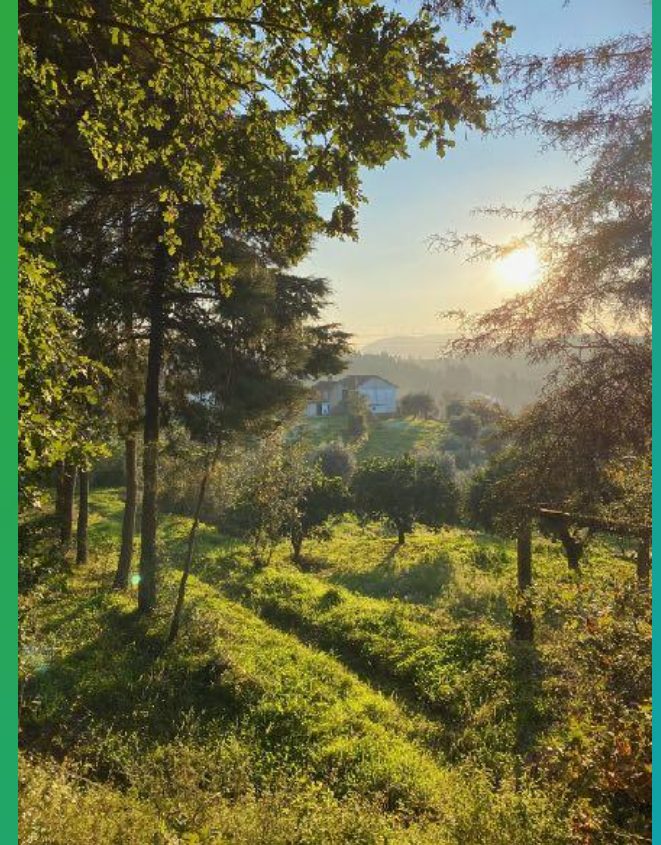
Blijf gezond & fit en doneer tot je 80^{ste}!

✓ Sanquin – 13 november 2025
Joske Ten Bosch

Nog even voor we van start gaan

- Je camera & geluid staan automatisch uit. Wij kunnen jullie niet zien of horen.
- Je kunt vragen stellen in de V&A. Alle vragen worden eerst in de wachtrij geplaatst en komen ook niet altijd in beeld.
- Na afloop ontvangen jullie de sheets.

Joske Ten Bosch



Sandra & Lonneke



Programma

13 november 2025

- Doelen bereiken & succesformule
- De Blue Zones als case study
- Wat kun je toepassen in jouw leven?

Stel
je
eens
voor













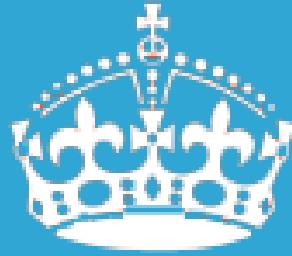






Blijf gezond en fit!

Quiz



KEEP
CALM
ITS
QUIZ
TIME

1. Hoeveel % van de chronische ziekten wordt veroorzaakt door een ongezonde leefstijl?

50-70 %

Zitten

of

70-90%

Staan

**2. Hoeveel jaar leef je gemiddeld
langer door gezonde voeding?**

6 JAAR

Zitten

of

10 JAAR

Staan

3. Hoeveel % van het aanbod in de supermarkt is ongezond?

60-70 %

Zitten

of

70-80 %

Staan

4. Hoe lang slaap je gemiddeld per nacht langer met gezonde voeding op het juiste tijdstip?

HALF UUR of 1 UUR

Zitten

Staan

Je doelen
bereiken en de
succesformule

Succesvol veranderen

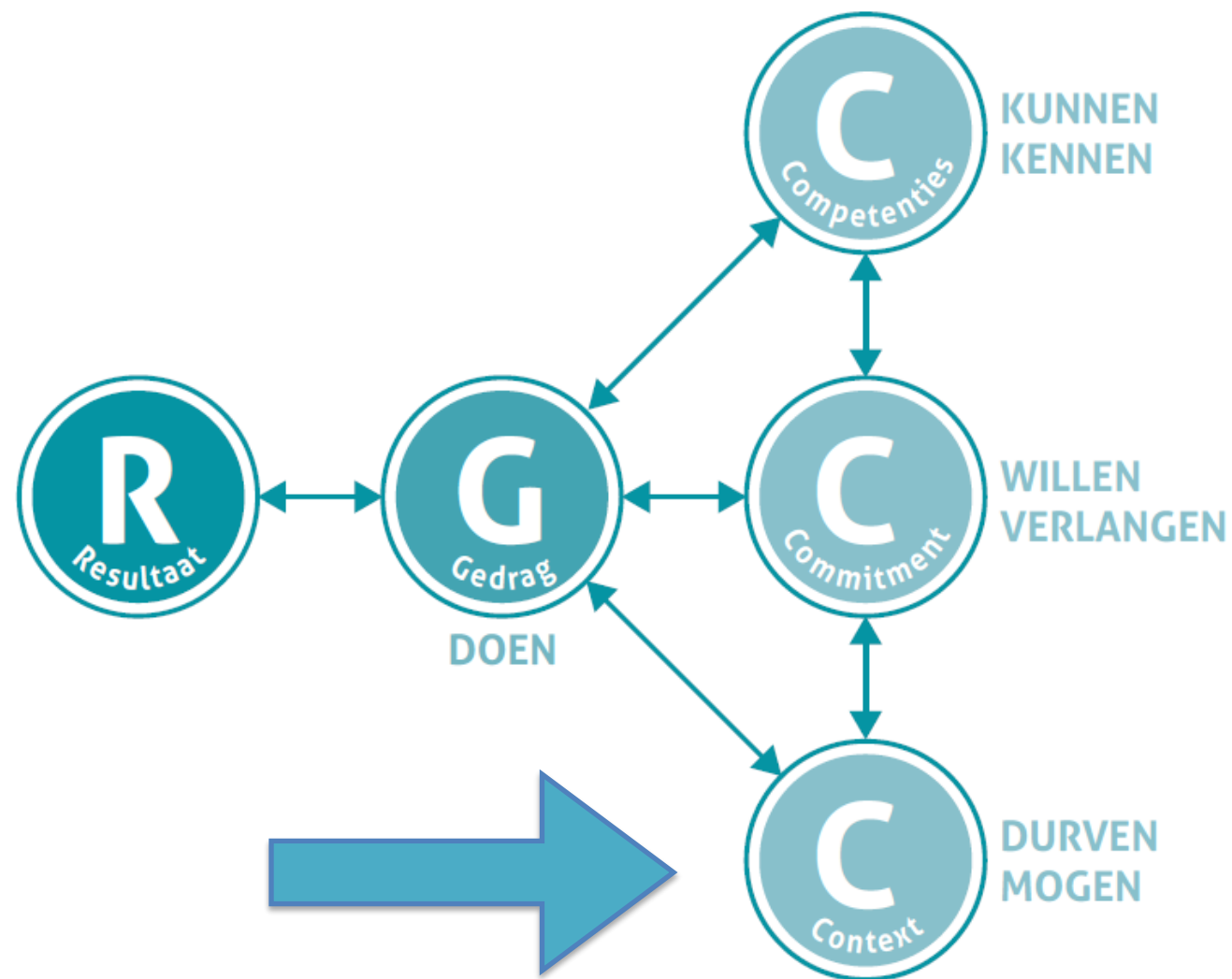


Veranderen is lastig?



80% geen gedragsverandering

Succes formule





De C van Context

De Blue Zones & Een lang (en vitaal) leven

- De Blue Zones: waar mensen het langste leven - veel 100-jarigen.
- Niet alleen kwantiteit maar ook kwaliteit van leven: mensen zijn gelukkiger.
- Levensverwachting in NL: 80.4 (mannen) and 83.6 (vrouwen) jaar oud.
- Hoe lang leef je? 15-25% genetisch, de rest is leefstijl.

Voorbeeld



De Blue Zones

Inzoomen: De Blue Zones





- Sardinie (Italie)
- Okinawa, Japan
- Loma Linda, California
- Nicoya Peninsula, Costa Rica
- Ikaria, Griekenland

Hoe word je 80 (of 100!)?





**BLUE ZONES: HET GAAT HIER NIET OM COMMITMENT OF
COMPETENTIES; DE OMGEVING STUURDE DE BEWONERS
VOOR 100% RICHTING HET JUISTE RESULTAAT**

De 9 principes

1. Natuurlijk bewegen
2. Ken je (levens)doel
3. Terugschakelen
4. De 80% regel
5. Een plantaardig dieet
6. Wijn (om 17 uur)
7. Geliefden eerst
8. Geloof of levensovertuiging
9. De juiste “tribe”



1. Natuurlijk bewegen



BEWEEG OF JE LEVEN ERVAN AFHANGT (WANT DAT IS OOK ZO)

Reductie vroegtijdig overlijden:	30%
Reductie hart- en vaatziekten:	35%
Reductie Diabetes type 2:	40%
Reductie Darmkanker:	30%
Reductie Borstkanker:	20%
Reductie Depressie:	30%
Reductie Heupfracturen:	68%
Reductie Dementie:	30%

Tegen overgangsklachten:

Tegen osteoporose:

Tegen hoge bloeddruk

Slanker en energieker

oestrogeen-effect

botten sterk

2. Ken je levensdoel: waarom kom jij je bed uit?





DO
WHAT
YOU
LOVE

LOVE
WHAT
YOU
DO

TROTS

- Als je terugkijkt op je leven, op welke gebeurtenis ben je het meest trots? Wat deed jij toen?



VOOR ANDEREN

- Wat vind je leuk om voor anderen te doen? Waarvoor mogen anderen bij je aankloppen?

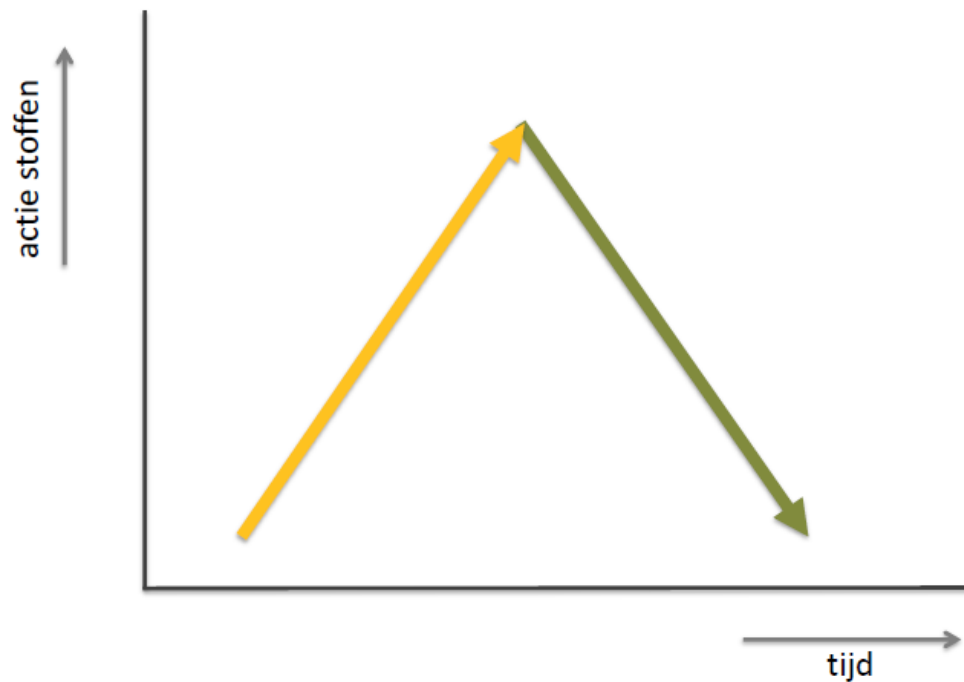


3. Terugschakelen en ontspannen



Stress in het lichaam: opbouw versus roofbouw

Driehoekjes maken



Driehoekjes niet afmaken



A wide-angle photograph of a surfer riding a massive, curling wave. The wave is a deep teal color with white foam at the crest. The surfer is a small figure in the center, wearing a dark wetsuit and a red life vest, riding a surfboard. The ocean extends to the horizon under a clear sky.

“Je kunt de golven niet stoppen,
je kunt wel leren surfen”

4. de 80% regel



5. Een hoofdzakelijk plantaardig dieet



5. Een hoofdzakelijk plantaardig dieet



1. Bonen
2. Bladgroen
3. Granen
4. Noten

WHOLE FOODS

5. Een hoofdzakelijk plantaardig dieet



- Brood
- Water, thee, koffie, melk
- Suiker

5. Een hoofdzakelijk plantaardig dieet

- Eten in het tijdsbestek van 8 uur
- Geen elektrische apparaten in de keuken
- Samen eten
- Een vorm van dankbaarheid voor het eten
- Langzamer eten
- Stoppen als je voor 80% verzadigd bent
- Eten van kleinere borden
- De borden opscheppen in de keuken (geen pannen op tafel)



6. Wijn om 17 uur



7. Geliefden en familie eerst



8. Tot een groep behoren



**Met dezelfde
levensovertuiging of
geloof**

9. Omring je met de juiste tribe



Je wordt het gemiddelde van de 5
mensen met wie je het meeste omgaat

A hand holding a glass of red wine at an outdoor restaurant. The background is blurred, showing other people and greenery. The text 'Dus....' is in the top left, and a list of five points is on the right. The Vitalogisch logo is in the bottom right corner.

Dus....

1. **Bewegen** als natuurlijk onderdeel van je dag
2. Een (**levens**)doel hebben
3. Een hoofdzakelijk **plantaardig voedingspatroon**
4. **Stress reductie** & mindfulness
5. Verbinding & **community**

Waar zit jouw grootste winstpakker?



Wat wil jij bereiken?
En welke rol speelt jouw omgeving hierin?

Voorbeeld: je wilt beter slapen...

**Creëer je eigen blue zone -
stimuleer je eigen stimulerende context!**







Vitaloog

Joske Ten Bosch

040 - 2824711 • J C Dirkxpad 7, 5631 BZ
EINDHOVEN

vitalogisch.nl

Vitalogisch.