

GEEN NIEUWE DIEETGOEROE, MAAR EEN GEDREVEN CARDIOLOOG DIE WIL DAT MENSEN FITTER, GEZONDER EN SLANKER WORDEN. HART EN HUID HEBBEN MEER MET ELKAAR TE MAKEN DAN JE DENKT: EEN GEZONDE LIFESTYLE LEIDT TOT EEN MOOIE EN GEZONDE HUID. DR. LEONARD HOFSTRA ONTWIKSELDE DE SUCCESVOLLE LIFESTYLE INTERVENTIE METHODE (SLIM). EN HIJ SCHREEF HIEROVER HET BOEK SNEL SLIM, MET ALS ONDERTITEL 'DE SUCCESVOLLE AFVALMETHODE'. HIERMEE KUN JE EEN GEZONDE LIFESTYLE ONTWIKKELEN DOOR AANDACHT TE GEVEN AAN BETERE VOEDING, VOLDOENDE RUST, MINDER STRESS EN GENOEG BEWEGING. DEZE TOTAALPAK WERKT VEEL BETER DAN EEN DIEET ALLEEN, JUIST OOK VOOR JE HUID.

EEN STRALEND UITERLIJK DOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE (I)

48

In deze nieuwe serie geeft professor doctor Leonard Hofstra informatie over een gezonde leefstijl. En over de invloed daarvan op de huid. Dat kun jij weer doorgeven aan jouw cliënten door hen op deze methode te wijzen, hen daarin te begeleiden en hen het boek te verkopen. Dokter Hofstra gaat alle onderwerpen die ook in zijn boek aan de orde komen, speciaal voor de schoonheidsspecialist verder uitwerken. "Want," zo vertelt de hoogleraar, "door een verantwoorde lifestyle heb je een veel grotere kans op een gezonder hart- en vaatstelsel. En daardoor op een mooiere huid."

LIFESTYLE

Dokter Hofstra ging niet voor niets medicijnen studeren: hij wilde mensen beter maken. Daarom verdiepte hij zich aanvankelijk in de moleculaire cardiologie die door middel van onderzoek bijdraagt aan therapie voor hart- en vaatziekten. Maar eigenlijk wilde hij het liefst voorkómen dat mensen ziek zouden worden. Toen dan ook een groot onderzoek in 2004¹ aantoonde dat in 90 procent (!) van de gevallen deze aandoeningen veroorzaakt werden door een verkeerde lifestyle, was hij om. Hij ging zich daarin specialiseren. Zo'n beetje tegelijkertijd kwam hij tijdens een congres in Amerika via een collega in contact met een goed dieet. Gevolg: hij werd slanker. Daarnaast ging hij meer bewegen (hij loopt tegenwoordig zelfs een marathon), hij startte met mediteren om zijn stress te verlagen en hij verdiepte zich in het belang van goede nachtrust. Vandaag de dag is hij zelf het grote voorbeeld van zijn eigen methode: hij ziet er slank en stralend uit. Dat goede gevoel wil hij graag delen. In deze serie komen daarom alle aspecten aan bod die nodig zijn om je lifestyle en die van je cliënt te verbeteren.

GEZONDE BLOEDVATEN

Een van de eerste uitspraken van dokter Hofstra is 'Je bent zo oud als je bloedvaten zijn'. Hij vult aan: "De conditie van je vaten kun je verbeteren door een andere lifestyle. Dat heeft direct zijn weerslag op je huid en de haarvaatjes daarin." Hij benadrukt: "Innerlijke schoonheid vertaalt zich naar uiterlijke schoonheid. Je wordt aantrekkelijker door een gezonde huid,



Prof. dr. Leonard Hofstra is hoogleraar cardiologie aan het VU Medisch Centrum en hij is bovendien verbonden aan Cardiologie Centra Nederland. Op dit moment zijn er al ruim 25.000 deelnemers voor zijn Succesvolle Lifestyle Interventie Methode (SLIM). Die begeleidt hij via internet met concrete, direct toepasbare leefstijlprogramma's die niet alleen ingaan op meer bewegen en gezonder eten, maar ook op omgaan met stress, beter slapen en de invloed van bijvoorbeeld muziek en kou op je gewicht en je gezondheid. Daarnaast werd hij verkozen tot de meest patiëntvriendelijke zorgverlener van 2015.

je straalt meer, je krijgt meer energie, je hebt meer zelfvertrouwen én je past weer in je zwem-outfit." Dokter Hofstra ziet een direct verband tussen schoonheid en cardiologie: "Een betere doorbloeding van je organen is essentieel voor de functie ervan. Dat geldt niet alleen voor het hart, maar ook voor je grootste orgaan: de huid." Zijn advies is mede ingegeven door onderzoek uit een belangrijk wetenschappelijk tijdschrift The Lancet². Dat gaf het belang aan van het eten van veel onverzadigde vetten, veel vezels en groente. "Eet daarentegen weinig suikers en koolhydraten."

PSEUDOGEZOND

Er wordt vaak gezegd dat suiker uit fruit niet zo schadelijk is voor de gezondheid. Dat klopt, zegt dokter Hofstra, zeker als je een hele sinaasappel eet. Dan wordt fructose (vruchtensuiker) door de aanwezige vezels daaruit langzaam opgenomen. Verse jus d'orange daarentegen is pseudogezond. Er is geen verschil in het aantal vitaminen dat je binnenkrijgt, maar (vers) sap bevat amper vezels en mineralen. Dokter Hofstra: "Een glas verse jus d'orange bevat ongeveer even veel suikerklontjes als een glas

MENU

Speciaal voor Esthéticienne heeft de cardioloog een menu opgesteld dat niet alleen goed werkt om af te vallen, maar waarin ook ingrediënten zijn opgenomen die de huid mooier en strakker houden.

Ontbijt:

- halfvolle yoghurt met wat rode vruchten en een handje noten (vooral walnoten)
- kopje koffie
- 2 glazen water

Lunch:

- gemengde salade met peer, witlof, blauwe kaas, pompoenpitten en balsamicodressing

- glas water
- kopje thee

Diner:

- gebakken zalm met gekookte broccoli en verse roomsaus
- 1 glas droge witte of rode wijn

Tussendoortjes:

- handje noten
- stukje pure chocolade (> 72 procent cacao)

Drinken:

- Drink totaal over de hele dag 1,5 -2 liter water of kruiden-thee. Vind je water saai? Breng dan wat smaak aan door er een schijfje citroen, munt of een aardbei in te doen.
- Maximaal vier kopjes zwarte of groene thee, of drie kopjes koffie.

coca cola. Dit suiker wordt heel snel in je lichaam opgenomen en omgezet in vet." Uit onderzoek aan de universiteit van California² blijkt zelfs dat veel fructose obesitas en slechte vaten bevordert. En dus een ongezondere huid tot gevolg heeft.

KOOLHYDRATEN

Het succes van het dieet zit hem in het meer eten van langzaam door het lichaam opneembare koolhydraten, gezonde vetten en de juiste hoeveelheid eiwitten. Snelle koolhydraten, zoals uit bier, chips, vruchtensap, ontbijtkoek, suiker en witbrood zorgen voor een snelle stijging van het suikergehalte in je bloed. Ook stijgt de insulinespiegel daardoor snel. Een teveel aan suiker wordt daardoor in vet omgezet. Bovendien krijg je daarna snel weer een hongergevoel. Veel suikers en koolhydraten verouderen bovendien de huid sneller. Dokter Hofstra: "Uit onderzoek aan de Universiteit van Pennsylvania³ blijkt dat je zonder suikers en koolhydraten beter afvalt en sneller een aantrekkelijk gewicht bereikt."

VETTEN

Vetten eten, dat mocht een hele tijd niet. Zeker als je wilde afvallen. Dokter Hofstra is het daar niet mee eens: "Eet bij voorkeur natuurlijke, onbewerkte vetten. Die leveren de bouwstoffen die nodig zijn voor essentiële processen in het lichaam. En ook zorgen die ervoor dat je minder snel trek krijgt." Hij denkt dan aan onder ander volle yoghurt, volle melkproducten, echte crème fraîche en boerenkaas. Ook het eten van vette vis is gezond, vooral voor de hersenen, zo blijkt uit onderzoek aan de Universiteit van Chicago⁴. Dokter Hofstra: "Vette vis en ook walnoten zijn van belang voor gezonde hersencellen. En een levendig brein vertaalt zich weer naar een energieke en mooie uitstraling."

LITERATUUR

- 1 Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study, Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, Dans T, Avezum A, Lanas F, McQueen M, Budaj A, Pais P, Varigos J, Lisheng L; INTERHEART Study Investigators, 2004 Sep 11;364(9438):937-52.

- 2 Fructose consumption: potential mechanisms for its effects to increase visceral adiposity and induce dyslipidemia and insulin resistance, Stanhope KL, Havel PJ, 2008 Feb;19(1):16-24.
- 3 A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity, Samaha FF, Iqbal N, Seshadri P, Chicano KL, Daily DA, McGrory J, Williams T, Williams M, Gracely EJ, Stern L., 2003 May 22;348(21):2074-81.
- 4 Fish consumption and cognitive decline with age in a large community study, Morris MC, Evans DA, Tangney CC, Bienias JL, Wilson RS, Arch Neurol. 2005 Dec;62(12):1849-53, Epub 2005 Oct 10.

BEAUTYBEURS

Op de Beauty Trade special die op 2, 3 en 4 april a.s. in de Brabanthallen plaatsvindt, geeft dokter Hofstra op zaterdag 2 april een lezing. Zijn boek is dan ook te koop. Kom daarvoor naar stand 6B 005 van Koggeschip Vakbladen, de uitgever van onder meer dit vakblad.

**LEZERSAANBIEDING**

Het boek Snel SLIM staat vol met praktische tips, 'leefschemas' en recepten voor een gezondere lifestyle. Onder de abonnees van Esthéticienne worden daarvan vijf exemplaren verloot. Daarmee kan jij je cliënten verleiden tot een gezondere leefstijl, met als resultaat een stralende huid. Wil je voor dit boek in aanmerking komen, mail dan je gegevens naar redactie@estheticienne.nl.