

# INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1:	<b>HOE HET ALLEMAAL BEGON</b>	11
Hoofdstuk 2:	<b>DE PIJLERS</b>	28
Hoofdstuk 3:	<b>GELOOF</b>	47
	Gods kracht	49
	Ons aandeel in verandering	60
Hoofdstuk 4:	<b>VOEDING</b>	71
	Voedsel dat geneest: wat moeten we dan eten?	74
	Voedsel dat slecht voor je is: wat moeten we vermijden?	108
	Vormgeven aan eten	132
Hoofdstuk 5:	<b>SPORT EN BEWEGING</b>	155
	Daniël Sterk worden	158
	Ontdek wat jou beweegt	167
	Aan de slag	185
Hoofdstuk 6:	<b>FOCUS</b>	193
	Verander je brein, verbeter je gezondheid	195
	Vernieuw je denken	210
	Houding en doelgerichtheid	225

Hoofdstuk 7:	<b>VRIENDSCHAP</b>	237
	Het geschenk van een liefdevolle gemeenschap	240
	Het fundament	249
Hoofdstuk 8:	<b>DE LEVENSTIJL UITLEVEN</b>	261
Hoofdstuk 9:	<b>DANIËL STERK,</b>	274
	<b>40 dagen met sport en beweging</b>	
	Daniël Sterk: spel van de dag	280
	Daniël Sterk: illustraties	292
Hoofdstuk 10:	<b>HET '40-DAGEN MAALTIJDPLAN'</b>	298
	Daniël Detox	311
	Daniël Recepten	323
	<b>NOTEN</b>	354

## HOOFDSTUK 1

# HOE HET ALLEMAAL BEGON

*Dominee Rick Warren*

*Pfff! Ze zijn allemaal te dik!*

Deze gedachte bleef maar terugkomen toen ik op een mooie lentedag 827 volwassenen doopte.

Niet echt een godvruchtige gedachte voor een dominee en al helemaal niet tijdens een doopdienst, maar ik begon moe te worden. In onze gemeente wordt namelijk gedoopt zoals Jezus gedoopt werd in de Jordaan – door de mensen helemaal onder te dompelen en dan weer omhoog te tillen.

Gebaseerd op het gewicht van de gemiddelde Amerikaan, tilde ik die dag meer dan zeventigduizend kilo uit het water! Ik had al heel wat gelezen over het feit dat obesitas, diabetes (suikerziekte) en hart- en vaatziekten in Amerika epidemische vormen aan beginnen te nemen, maar die dag *voelde* ik de last van het nationale gezondheidsprobleem wel heel letterlijk. Het was dramatisch.

Dat was dus mijn eerste gedachte, ze zijn allemaal te dik, maar meteen daarna dacht ik: ik ben zelf ook te dik! Ik ben er net zo slecht aan toe als zij!

Op dat moment besepte ik wat een slecht voorbeeld ik gaf met mijn eigen gezondheid. Hoe kon ik van mijn gemeenteleden verwachten dat ze beter voor hun lichaam zouden zorgen als ik zelf zo'n slecht rolmodel was? Ik had mijn eigen groeiende probleem al dertig jaar genegeerd.

Ik zal het uitleggen:

Vroeger werd er bij ons thuis niet gerookt en er werd ook geen alcohol gedronken, maar elk soort eten – hoe ongezond ook – was oké. Een groot deel van mijn leven draaide om eten.

Alle herinneringen uit mijn kindertijd, zowel goede als slechte, zijn verbonden met eten. Als we gelukkig waren, vierden we dat met eten. Als we verdrietig waren, troostten we onszelf met eten. Als ik een zware dag achter de rug had, waren koekjes of een stuk taart met een glas melk hét medicijn.

We woonden op vijf hectare land en mijn vader had een enorme moestuin. Mijn moeder was gek op koken en allemaal waren we verzot op eten. Het was onze bron van vermaak en elke avond aten we een overvloedige maaltijd. Onze vijf meter lange eettafel, handgemaakt uit één stuk brazielhout van tien centimeter dik, was het grootste meubelstuk in ons huis. Het nam een prominente plaats in en ons gezinsleven speelde zich af rond deze tafel en de maaltijden die we samen deelden.

Ik was gezegend met een goede gezondheid, een snelle stofwisseling en een actief leven. Ik kon dus eten wat ik wilde en zo veel ik maar wilde, zonder een grammetje aan te komen. Toen ik met Kay trouwde, was ik zo mager als een lat, terwijl ik eigenlijk nooit sportte en voortdurend ongezond at. Ik besteedde totaal geen aandacht aan mijn gezondheid.

Toen werd ik in 1980 op 25-jarige leeftijd gemeente-stichtend voorganger van de Saddlebackgemeente in Zuid-Californië. Al snel had de gemeente duizenden leden en maakte ik lange dagen. Ik at onderweg en bracht heel wat uren zittend door: in vergaderingen, tijdens pastorale gesprekken en tijdens het voorbereiden van preken. Elk jaar kwam ik een paar kilo aan, maar omdat ik voldoende energie had en me niet zo druk maakte over mijn uiterlijk, negeerde ik mijn groeiende gezondheidsprobleem. Dertig jaar later had ik ernstig overgewicht.

Ironisch genoeg heb ik de laatste 10 jaar bijna 21.000 mensen uit onze gemeente naar 196 landen gestuurd om te dienen onder de zieken en de armen door middel van het 'PEACE-plan'. De C staat voor 'Care for the sick' wat 'zorg voor de zieken' betekent. Vol ontferming hebben onze gemeenteleden wereldwijd gezorgd voor mensen die leden aan ondervoeding en te maken hadden met slechte waterkwaliteit, malaria en hiv/aids. Maar ik negeerde mijn eigen verslechterende gezondheid en die van mijn gemeenteleden.

Die bewuste doopdienst drukte mij met mijn neus op de feiten. Ik besepte dat

er drastische maatregelen nodig waren en begon te lezen over preventieve gezondheidszorg. Ik schrok van wat ik las:

- Voor het eerst in de geschiedenis lijden er net zo veel mensen aan de gevolgen van *te veel* eten als aan de gevolgen van ondervoeding. Terwijl miljoenen mensen lijden omdat er niet genoeg voedsel is, zijn er tegelijk miljoenen mensen die te maken hebben met de gevolgen van overgewicht.<sup>1</sup>
- Ruim 40 procent van de Nederlandse bevolking heeft overgewicht. Bij ouderen tussen de 65 en 75 jaar loopt dit percentage op tot 61 procent.<sup>2</sup>
- Wereldwijd sterven er nu meer mensen aan suikerziekte, hart- en vaatziekten en andere levensstijl-gerelateerde gezondheidsproblemen dan aan infectieziekten.<sup>3</sup>

De zondag daarop stond ik weer voor mijn gemeente en beleed openlijk:

‘Lieve mensen, ik ben een slechte rentmeester geweest over mijn gezondheid en ik ben een slecht voorbeeld voor jullie. Over de hele wereld hebben we mensen geholpen, maar ik heb mijn eigen probleem hier thuis genegeerd.

Vandaag betuig ik openlijk spijt en vraag jullie om vergeving! God verwacht van ons dat we goed voor het lichaam zorgen dat Hij ons gegeven heeft, maar dat heb ik niet gedaan. Het was maar een kilootje of anderhalf dat ik per jaar aankwam, maar ik ben al dertig jaar jullie dominee. Dat betekent dat ik 45 kilo moet afvallen! Wie wil er samen met mij op weg naar een betere gezondheid?’ De gemeente reageerde met een aanhoudend applaus.

Eerlijk gezegd verwachtte ik dat er een paar honderd mensen mee zouden doen en ik was dus volslagen verrast toen in de loop van een paar dagen meer dan twaalfduizend mensen zich inschreven. Ik kon wel een goed plan gebruiken. Het moest eenvoudig zijn, niet duur en meetbaar. Aangezien ik die dag preekte over Daniël, die weigerde om ongezond te eten en de koning uitdaagde tot een gezondheidswedstrijd, noemde ik het plan ‘Gezond leven, volgens de richtlijnen van Daniël’.

Omdat ik helemaal geen verstand had van gezond gaan leven, heb ik drie bekende artsen ingeschakeld: dr. Daniël Amen, dr. Mark Hyman en dr. Mehmet Oz. Ik vroeg hun om mij te coachen naar gezondheid en me te helpen richtlijnen op te stellen voor onze gemeente. Alle drie gaven ze vrijwillig hun kennis en tijd, omdat ze begaan zijn met de gezondheid van mensen.<sup>4</sup>

In het eerste jaar van het programma vielen de gemeenteleden van Saddleback gezamenlijk meer dan honderdvijfentwintigduizend kilo af! Maar wat nog veel

belangrijker was: we kregen inzicht, ontwikkelden vaardigheden en vormden gezonde gewoonten voor het leven.

De richtlijnen van Daniël vormen veel meer dan een dieet. Het is een levensstijl, gebaseerd op bijbelse principes en de vijf pijlers voeding, sport en beweging, focus, geloof en vriendschap. De laatste twee vormen het geheime ingrediënt dat deze richtlijnen zo effectief maakt. Als God zelf achter je staat en vrienden je aanmoedigen om door te gaan, heb je veel meer dan wilskracht alleen om je leven op een positieve manier te veranderen en is de kans groter dat je op de juiste weg blijft.

Even voor de duidelijkheid: er is geen magisch pilletje, geen snelle oplossing, geen kant-en-klare formule. Er zijn geen sluiproutes waardoor je in een klap gezond bent. Je zult *elke dag* goede keuzes moeten maken. Je zult te maken krijgen met tegenslagen. Ik in ieder geval wel! Terwijl ik deze woorden schrijf, krabbel ik net weer op na een recente tegenslag. Er was een sterfgeval in onze familie en daar waren we allemaal kapot van. Door mijn verdriet sliep ik te weinig, waardoor ik emotioneel en lichamelijk uitgeput raakte. Overspoeld door verdriet en vermoeidheid stopte ik met het maken van gezonde keuzes en begon weer aan te komen. Al die kilo's die ik was afgevallen, zaten er zo weer aan! Maar tegenslagen zijn onderdeel van het proces van verandering op lange termijn. Dat zal iedereen die ergens van afgekickt is, kunnen bevestigen. En in plaats van mezelf geestelijk af te tuigen, vroeg ik God en mijn vrienden om hulp om de draad weer op te pakken.

De richtlijnen die je in dit boek zult lezen, zijn eigenlijk heel eenvoudig: wijd je lichaam aan God toe, vraag Hem om hulp, omring je met een kleine kring vrienden die je zullen steunen en begin met het maken van gezonde keuzes. Bijvoorbeeld door koekjes te vervangen door vers fruit en door beweging op te nemen in je dagelijkse routine. Maak echt en volwaardig eten een vast onderdeel van je dieet, leid een actiever leven, slaap voldoende en verminder stress. Het is niet vreselijk ingewikkeld. Het is gewoon je gezonde verstand gebruiken. God verwacht immers dat je de hersenen gebruikt die Hij je gegeven heeft.

Vele diëten en trainingsprogramma's gebruiken schuldgevoel als motivatie, maar dat werkt nooit op de lange termijn. Je bent tot heel wat in staat als je je door schuldgevoel laat leiden, maar de effecten zijn van korte duur, namelijk net zolang als het schuldgevoel (of de angst) voortduurt. De richtlijnen van Daniël daarentegen zijn gebaseerd op *liefde* als motivatie: Gods onvoorwaardelijke liefde

ervaren en beantwoorden, leren van jezelf te houden zoals je bent en zoals God je gemaakt heeft en leren om liefde te ontvangen en door te geven aan anderen. De Bijbel zegt over de liefde: 'Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles hoopt ze, in alles volhardt ze.' (1 Kor. 13:7) Het is liefde, geen angst of groepsdruk, die maakt dat we vol kunnen houden, zelfs als we eigenlijk op het punt staan om op te geven.

De Bijbel vertelt ons ook dat blijvende verandering begint met *je lichaam* toewijden aan God. In Romeinen lezen we de oproep om: '... uw lichamen aan God te wijden als een levend offer, heilig en voor God welbehaaglijk: dat is uw redelijke godsdienst. En word niet aan deze wereld gelijkvormig, maar word innerlijk veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid ...' (Rom. 12:1-2, HSV).

Zie je het sterke verband dat hier gelegd wordt tussen lichaam en geest? Tweeduizend jaar nadat dit vers geschreven werd, weten we niet alleen dat ons denken invloed heeft op ons lichaam, maar dat dat ook andersom geldt: ons lichaam beïnvloedt ons denken.

Hoe je met je lichaam omgaat, zet de toon voor al het andere. Lichamelijke gezondheid heeft invloed op je geestelijke, spirituele, emotionele, relationele en zelfs financiële gezondheid. Hoe vaak heb je een boek gelezen, een boodschap gehoord of een evenement bijgewoond waardoor je gemotiveerd raakte om iets te veranderen, maar waar je gewoon de energie niet voor had? In plaats daarvan hing je op de bank en keek tv.

Ik wil de lichamelijke energie en alertheid die ik nodig heb om op andere gebieden in mijn leven te kunnen veranderen. Dát is wat mij motiveert om te werken aan een gezond lichaam. Ik vermoed dat jij ook gebieden in je leven hebt die je zou willen verbeteren. We zullen beginnen op het meest basale niveau: je lichamelijke gezondheid. We gaan je energieniveau opkrikken. Zonder lichaam kun je tenslotte niets!

## Wat zegt God over je lichaam?

Ik ben opgegroeid in een christelijk gezin en we gingen elke week naar de kerk. Ik heb duizenden preken gehoord over wat God zegt over je ziel, je gedachten, je wil en je emoties. Maar er was geen enkele preek bij die helemaal ging over hoe God ons lichaam ziet. Dat onderwerp werd volledig genegeerd.

Dit is de reden dat de meeste mensen geen theologische opvatting over gezondheid hebben. In tegenstelling tot onze westerse cultuur die geobsedeerd is door uiterlijke schoonheid en het hebben van een sexy lichaam, negeren veel gelovigen hun lichaam juist. Alsof het lichaam er niet toe doet, maar dat doet het wel degelijk!

God heeft een heleboel te zeggen over het belang van het lichaam dat Hij je gegeven heeft. Door de hele Bijbel heen wordt erover gesproken, maar ik zal het kort houden en je slechts één hoofdstuk laten zien: 1 Korintiërs 6:12-15 en 18-20:

‘U zegt: “Alles is mij toegestaan.” Maar niet alles is goed voor u. Zeker, alles is mij toegestaan, maar ik mag me door niets laten beheersen. U zegt: “Het voedsel is er voor de buik en de buik is er voor het voedsel, en God zal aan beide een einde maken.” Maar bedenk dat het lichaam er niet is om ontucht mee te plegen: het is er voor de Heer en de Heer is er voor het lichaam. God heeft de Heer opgewekt, en door zijn macht zal hij ook ons opwekken. Weet u niet dat uw lichaam een deel is van het lichaam van Christus? Zou ik dan van de delen van zijn lichaam de lichaamsdelen van een hoer maken? Dat nooit! (...) Ga ontucht uit de weg! Geen enkele andere zonde die een mens kan begaan tast het lichaam aan, maar wie ontucht pleegt zondigt tegen het eigen lichaam. Of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God, en weet u niet dat u niet van uzelf bent? U bent gekocht en betaald, dus bewijs God eer met uw lichaam.’

God vindt er geen doekjes om! Hier wordt recht voor zijn raap gezegd wat God goed en slecht gebruik van ons lichaam vindt. In dit gedeelte en op andere plaatsen in de Bijbel leren we vijf radicale waarheden over ons lichaam die recht ingaan tegen wat je vandaag de dag hoort.

1. **Mijn lichaam behoort God toe:** het is zijn eigendom, niet het mijne. Hij heeft mijn lichaam geschapen en Hij verwacht dat ik het gebruik zoals Hij het bedoeld heeft. Normaliter komen we hiertegen in opstand. Onze cultuur leert ons namelijk dat ons lichaam van onszelf is en dat we ermee mogen doen wat we willen. Maar God zegt: ‘Nee, je hebt het mis. Het is niet jouw lichaam, want jij hebt het niet gemaakt. Dat heb Ik gedaan en Ik heb het je te leen gegeven om in te wonen gedurende de



tijd dat Ik je hier op aarde geplaatst heb. Ik verwacht van je dat je goed voor mijn creatie zorgt.’

De hele aarde is door God geschapen, met alles erop en eraan. Hij is de Eigenaar. Alles waarvan je dacht dat het jouw eigendom was, heb je te leen gekregen. De Bijbel zegt dat: ‘... het lichaam er niet is om ontucht mee te plegen: het is er voor de Heer en de Heer is er voor het lichaam.’ (1 Kor. 6:13)

We maken vandaag dezelfde fout als de Griekse filosofen een paar duizend jaren geleden. Aristoteles, Socrates en Plato geloofden in dualisme.<sup>5</sup> Het dualisme gaat er onder andere van uit dat alleen je denken (of geest) belangrijk is en dat je lichaam er geestelijk gezien niet toe doet. Ze devalueerden het lichaam. Sommige Griekse filosofen onderwezen zelfs dat het lichaam slecht is en dat het in feite niets uitmaakt of je het slecht behandelt. De Bijbel leert ons precies het tegenovergestelde. Je lichaam is heilig, omdat God het gemaakt heeft. En alles wat Hij maakt, heeft een doel. Wij moeten God eren met ons lichaam en dus kunnen we ons leven niet in compartimenten verdelen. We kunnen niet van ons lichaam scheiden en leven alsof alleen onze geest ertoe doet. God is de eigenaar van jouw lichaam!

2. **Jezus heeft voor mijn lichaam betaald toen Hij aan het kruis voor mij stierf.** Zoals we al eerder zagen, vertelt 1 Korintiërs 6:20 ons dat ons lichaam gekocht en betaald is.

Er zijn heel wat televisieprogramma's die gaan over het schatten van de waarde van oude spullen. Vaak denken de eigenaren dat hun spulletjes veel meer waard zijn dan ze daadwerkelijk zijn, maar het komt erop neer dat iets nooit meer waard is dan wat men bereid is ervoor te betalen! Je kunt wel denken dat je huis meer waard is, maar de daadwerkelijke waarde valt of staat met wat een koper ervoor wil geven.

God heeft nog nooit iemand gemaakt van wie Hij niet hield. Als je wilt weten hoeveel jouw leven waard is in God ogen, hoef je alleen maar naar het kruis te kijken. Met zijn armen uitgespreid en aan het kruis genageld zei Jezus: ‘Dit is hoe waardevol jij bent voor Mij. Zo veel houd Ik van je! Ik sterf liever dan dat Ik zonder jou verder moet leven. Jij bent van onschatbare waarde.’

Als jij dan de moeite waard bent om voor te sterven, denk je dan ook niet dat God wil dat je beter voor jezelf zorgt? Stel, je hebt voor 1.000.000 euro een renpaard gekocht. Zou je dat paard ongezond eten geven en de hele nacht wakker houden? Nee, natuurlijk niet! Je zou over je investering waken. En dat is precies wat Jezus gedaan heeft. Hij heeft in jou geïnvesteerd en Hij heeft daarvoor betaald met zijn leven. Hij verwacht dat jij goed voor zijn investering zorgt.

3. **Gods Geest woont in mijn lichaam.** Als je 'ja' zegt tegen God, neem je in geloof aan wat Jezus voor je gedaan heeft en vertrouw je erop dat zijn genade en vergeving je zullen redden. God laat dan zijn Geest in je wonen, als onderpand van die redding. De Bijbel zegt het als volgt: 'Of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God (...)?' (1 Kor. 6:19)

Als God zijn Geest in je laat wonen, wordt je lichaam een tempel van God, een woonplaats voor zijn liefde. Stel dat je iemand een tempel van God ziet beschadigen of kapot ziet maken, zou je dat dan erg vinden? Ja, natuurlijk! Maar jij misbruikt en beschadigt Gods tempel, je lichaam, ook als je het rust en slaap ontzegt, volstopt met ongezond eten of te veel onder druk zet en er niet goed voor zorgt.

4. **God verwacht van mij dat ik goed voor mijn lichaam zorg.** Ik ben dus geen eigenaar van mijn lichaam, maar ik ben wel de verzorger of manager. Het woord voor *manager* in de Bijbel is *rentmeester*. Zorgen voor mijn lichaam is een zaak van geestelijk rentmeesterschap. God zegt dat ik op een dag verantwoording af zal moeten leggen over hoe ik ben omgegaan met alles wat Hij mij gegeven heeft, inclusief mijn lichaam. Ik zal voor God staan en antwoord moeten geven op de vraag: 'Wat heb je gedaan met wat Ik je gegeven heb?'

In *Waarom leef ik hier op aarde?* leg ik uit dat het leven op aarde een test is, een tijdelijke opdracht. Dit leven is een voorbereiding op het leven dat hierna komt en dat voor eeuwig zal duren. God stelt jou hier op aarde op de proef om te bepalen wat Hij je in de eeuwigheid kan toevertrouwen. Hij kijkt naar hoe jij je tijd, geld, talenten, kansen, gedachten, en dus ook je lichaam gebruikt. Haal jij alles eruit wat erin zit? God gaat

je niet beoordelen op grond van het lichaam dat Hij aan een ander gaf. Hij zal beoordelen wat jij gedaan hebt met wat *jou* gegeven is.

5. **God zal mijn lichaam opwekken nadat ik gestorven ben.** God verspilt niets. Hij haalt het maximale uit alles wat Hij geschapen heeft. Je leeft nu in versie 1.0 van je lichaam. In de hemel zul je versie 2.0 krijgen. De Bijbel zegt: 'Zoals God de Here Jezus Christus weer levend heeft gemaakt, heeft Hij ook de kracht om óns weer levend te maken.' (1 Kor. 6:14, Het Boek)

We weten niet echt hoe ons opstandingslichaam eruit zal zien, maar we hebben een aantal aanwijzingen: We weten dat Jezus na zijn opstanding veertig dagen in Jeruzalem rondwandelde met een opgewekt lichaam. Hij is meerdere malen gezien, door verschillende groepen mensen. Daar was ook een moment bij waarop vijfhonderd mensen Hem zagen en met Hem spraken. We weten dus dat andere mensen je in de hemel nog steeds zullen herkennen in de 2.0-versie van je lichaam, maar er zal één groot verschil zijn: in de hemel is je lichaam perfect, onbezoedeld, zonder defecte onderdelen, zonder wonden en zonder pijn.

Zijn de woorden 'heeft Hij (...) de kracht' je opgevallen in het laatstgenoemde bijbelvers? Dat is wat de richtlijnen van Daniël zo anders maakt dan andere programma's. Het is gebaseerd op het vertrouwen in Gods kracht om je te helpen veranderen, niet je eigen wilskracht. Laten we eerlijk zijn, wilskracht werkt een paar weken en op zijn best een maand of twee. Daarom houden goede voornemens nooit stand. Veranderen puur op basis van wilskracht is vreselijk vermoeiend. Je zult het best even volhouden, maar het voelt onnatuurlijk en stressvol.

In dit boek zul je leren over de kracht van gebed, de kracht van geloof en de kracht van de heilige Geest om je gedachten richting te geven. Ook zul je meer ontdekken over de kracht van vriendschap en gemeenschap in een kleine, ondersteunende kring, en bovenal over de kracht van Gods Geest om in jou datgene te veranderen waarvan God wil dat je het verandert en wat jij zelf ook wilt veranderen.

## Gewoonten zijn de sleutel tot succes

Grote en blijvende veranderingen zijn nooit makkelijk – of het nu gaat om verandering in de manier waarop we met anderen omgaan, hoe we onze tijd invullen, ons geld besteden, ons werk doen of hoe we ons lichaam behandelen. Elke keer als we iets willen verbeteren of veranderen, beginnen we enthousiast en hebben we hoge verwachtingen, maar naarmate de tijd verstrijkt, vervliegen deze positieve gevoelens en daarmee ook onze goede voornemens. De sleutel tot blijvend succes ligt daarom in het ontwikkelen van gewoonten – nieuwe, positieve gewoonten die de plaats van ons zelfdestructieve gedrag innemen. De Bijbel spreekt over het *afleggen van de oude mens* en het *aantrekken van de nieuwe mens* en daar horen onze gewoonten bij (zie Ef. 4:22 en 24).

Gewoonten besturen ons leven. Eerst vormen we gewoonten en daarna vormen de gewoonten ons. Als ik je zou vragen om een lijst te maken van al je slechte gewoonten, zou je die zo op kunnen noemen. Je weet allang welke dat zijn en je weet ook dat ze niet behulpzaam zijn. Veel van deze gewoonten zijn zelfs schadelijk. Waarom heb je ze dan nog steeds niet veranderd? Waarom is het zo moeilijk om slechte gewoonten af te leren en goede gewoonten aan te leren? Hieronder staan vier van de meest voorkomende redenen:

- **Je hebt je slechte gewoonten al heel lang en dus voelen ze vertrouwd.** Of je nu overgewicht hebt of te dun bent; of je nu te veel eet, anorexia hebt of een andere eetstoornis; of het nu gaat om een slechte conditie of om gebrek aan energie ... dat is niet zomaar ontstaan. Het was een langzaam proces van steeds minder gezond worden. De meeste gewoonten die je als volwassene hebt, zijn ontwikkeld in je kindertijd. Sommige van je ongezonde gewoonten waren misschien overlevingsstrategieën voor emotionele en geestelijke behoeften die niet vervuld werden in je vroegste jeugd. Andere gewoonten heb je misschien ontwikkeld uit angst. Soms ontwikkelen we gewoonten om negatieve gevoelens te verzachten, zoals eenzaamheid, angst en depressie of het gevoel dat je niet geliefd bent.
- **Je identificeert je met ongezonde gewoonten.** Elke keer als je iemand hoort zeggen: ‘Ik ben altijd te laat’ of ‘Ik maak me altijd zorgen’ of ‘Ik kan nooit een toetje laten staan’, identificeert die persoon zichzelf met

de slechte gewoonte. Vaak verwarren we onze identiteit met onze gewoonten, maar de waarheid is dat we gewoonten kunnen veranderen! Gewoonten zijn de dingen die je *doet* en niet *wie je bent!* Je hebt zwakheden, maar die bepalen niet wie je bent. Jij bent een unieke schepping van God. Door je aard en de keuzes die je maakt, heb je zo je gebreken, maar je bent nog steeds zeer geliefd door God. Niemand zal ooit zo veel van je houden als Hij. Zijn liefde voor jou is niet afhankelijk van je gewoonten.

- **Je slechte gewoonten leveren je iets op.** Op lange termijn veroorzaken slechte gewoonten pijn, maar op korte termijn lijken ze de makkelijkste weg en leveren ze wat op. En alles wat een beloning oplevert, wordt herhaald. De verslavende smaak van junkfood, de energie-kick van koolhydraten of het plezier van rondhangen in plaats van bewegen, geven directe bevrediging. We willen ons *nu* goed voelen. Niet later.

God waarschuwde ons hier al voor toen Hij sprak over het vluchtige voordeel van de zonde (Hebr. 11:25). De meeste sociale problemen die we in onze cultuur tegenkomen, zijn het directe gevolg van onze tegenzin om bevrediging van behoeften uit te stellen. Om dit te overwinnen, moeten we gaan inzien dat het maken van gezonde keuzes een grotere beloning oplevert.

- **Je hebt een vijand die je wil ontmoedigen.** Je hebt niet alleen jezelf als tegenstander. Satan, die in de Bijbel verleider en aanklager wordt genoemd, werkt je op elk moment van de dag actief tegen. Aangezien satan God niet direct schade kan toebrengen, probeert hij het indirect via Gods kinderen. Satan wil niet dat jij een gezond leven leidt, want dat brengt eer aan God. En dus zal hij voortdurend negatieve gedachten oproepen om ervoor te zorgen dat je klem blijft zitten. Hij plant graag zaadjes van twijfel in je gedachten: ‘Wie denk je wel dat je bent? Jij gaat nooit veranderen! Dat is je in het verleden ook niet gelukt. Waarom zou het dit keer anders zijn? Het is hopeloos, jij bent hopeloos. Dus je hoeft het niet eens te proberen!’

(In het hoofdstuk over focus zullen we meer vertellen over het vervangen van negatieve gedachten.)

Geen wonder dat de meeste pogingen om gezonde gewoonten te ontwikkelen, mislukken als deze vier elementen je tegenwerken. Nogmaals, je hebt meer

nodig dan goede voornemens en wilskracht om te kunnen veranderen. Je hebt Gods plan voor verandering nodig.

## Vijf elementen voor blijvende verandering

De richtlijnen van Daniël zijn gebaseerd op vijf elementen voor blijvende verandering. We vinden ze in Johannes 8, Efeziërs 4 en vele andere bijbelgedeelten.

*Blijvende verandering vraagt dat je je leven op de waarheid bouwt.*

Een van de meest bekende uitspraken van Jezus staat in Johannes 8:31-32: ‘... “Wanneer u bij mijn woord blijft, bent u werkelijk mijn leerlingen. U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden.”’

Maar waarschijnlijk zal de waarheid je in eerste instantie misselijk maken. We vinden het niet prettig om de waarheid over onszelf onder ogen te zien, onze zwakheden, onze slechte gewoonten, en vooral onze motivatie. Maar als je niet onder ogen ziet waarom je doet wat je doet en niet gaat tot aan de wortel van je gewoonten, zal verandering oppervlakkig zijn en slechts van korte duur.

Te vaak bieden populaire diëten snelle oplossingen, handige pilletjes en geheime ingrediënten die geacht worden het vet te doen wegsmelten. De richtlijnen van Daniël daarentegen helpen je om de waarheid over jezelf en over je relatie met God, eten, met je levensdoel en andere mensen onder ogen te zien. Als je op zoek bent naar een snelle oplossing, leg dit boek dan maar weer weg. Maar als je wilt bouwen aan een echt gezond leven, gebaseerd op de waarheid van God, en als je bereid bent om eerlijk te zijn tegen God, jezelf en een paar goede vrienden, blijf dan lezen.

Er zal geen blijvende verandering optreden, totdat je gaat tot het fundament van de waarheid over je leven en Gods doel met jouw leven. Dit boek is een inleiding om je op weg te helpen, maar de reis zal de rest van je leven duren.

*Blijvende verandering vraagt om wijze keuzes.*

Iedereen wil gezond zijn, maar weinig mensen *kiezen* ervoor om gezond te zijn. Er is meer nodig dan het verlangen of de droom om gezond te zijn. Het vraagt om een *beslissing*. Je zult niet veranderen totdat je er bewust voor *kiest*. Je wordt niet per ongeluk gezond. Dat is een bewuste keuze. Eigenlijk is het een leven lang keuzes maken, maar het begint met één besluit.

Als dominee heb ik heel wat mensen ontmoet die tot God baden voor genezing van ziekten die makkelijk omkeerbaar zouden zijn als ze gezondere keuzes zouden maken. Waarom zou God een ziekte genezen die het gevolg is van overgewicht, als je niet bereid bent om de keuzes te veranderen die tot dat overgewicht geleid hebben? God wacht op jou om gezonde keuzes te gaan maken. Dus als je op een teken hebt zitten wachten, hier is het!

En naarmate je meer en meer gezonde keuzes gaat maken, zul je gaan veranderen: 'Laat daarom uw vroegere manier van leven varen en leg de oude mens af die, geleid door bedrieglijke verlangens, de ondergang tegemoet gaat. Vernieuw de geest die uw denken beheerst. Doe de nieuwe mens aan die naar het beeld van God geschapen is ...' (Ef. 4:22-24, GNB '96).

## WIENS SLAAF BEN JIJ?

Jaren geleden zong Bob Dylan: 'You're gonna have to serve somebody. It may be the Devil or it may be the Lord.' (Je zult iemand moeten dienen. Dat kan de duivel zijn of de Heer.)

Ik begeleid vele mensen die onder invloed van onze cultuur slaaf zijn geworden van hun eigen verlangens. Elke keer dat je een slechte keuze maakt, wordt het moeilijker om een goede keuze te maken. Romeinen 6:16 zegt: 'Wanneer u zich als slaaf in iemands dienst stelt, weet u toch dat u hem moet gehoorzamen? Wanneer u de zonde dient, leidt dat tot de dood; wanneer u God gehoorzaamt, leidt dat tot vrijspraak.'

Gelukkig biedt God jou zijn kracht aan om gezonde keuzes te maken: '... want het is God die zowel het willen als het handelen bij u teweegbrengt, omdat het hem behaagt.' (Filip. 2:13)

Als je de richtlijnen van Daniël gaat volgen, zul je ontdekken dat zowel God als jij een rol spelen in je fysieke gezondheid en geestelijke volwassenheid. Jij doet wat jij kunt doen en God zal doen wat alleen Hij kan doen.

*Blijvende verandering vraagt vernieuwing van denken.*

Je manier van denken bepaalt hoe je je voelt en dat bepaalt vervolgens wat je doet. Als je wilt veranderen wat je doet, moet je eerst je manier van denken veranderen. Je gedachten zijn de automatische piloot van je leven.

Romeinen 12:2 (Het Boek) zegt: 'U moet niet worden als de mensen die zich niets van God aantrekken. U moet anders worden, door een nieuwe manier van denken. Dan kunt u ontdekken wat God wil. En wat Hij wil, is goed, aangenaam en volmaakt.'

Bijbelse woorden voor 'van gedachte veranderen' zijn *bekering* en *inkeer*. Dat houdt in dat je mentaal 180 graden omdraait. Je kiest ervoor om je gedachten totaal anders te richten. Deze nieuwe houding creëert nieuwe emoties, waardoor de motivatie ontstaat om te veranderen.

Mag ik je een persoonlijke vraag stellen? Welke oude manier van denken moet jij veranderen? Waar moet jij tot *inkeer* komen? Waar houd je vast aan zelf-destructieve ideeën over eten, je lichaam, seks of je werk die schadelijk zijn voor je gezondheid? Om gezond te worden, zul je je moeten *bekeren* van ongezonde keuzes. Je zult ook anders moeten gaan denken over je lichaam en elk ander gebied in je leven. Filippienzen 2:5 zegt: 'Laat onder u de gezindheid heersen die Christus Jezus had.'

Dit doe je door je gedachten te vullen met de Bijbel, Gods waarheid.

In dit boek zul je een aantal nieuwe denkvaardigheden leren, zoals het vervangen van negatieve gedachten in plaats van er weerstand aan te bieden. Alles waar je weerstand aan biedt, blijft. Hoe harder je tegen een gevoel vecht, hoe meer het je zal gaan beheersen. Het geheim van het overwinnen van welke verleiding dan ook ligt in het afstemmen van je gedachten op een ander kanaal. Als je je gedachten ergens anders op richt, zal de verleiding onmiddellijk haar kracht verliezen.

*Blijvende verandering vraagt om Gods Geest in je leven.*

Ik zei al eerder dat je Gods kracht nodig hebt, en niet alleen wilskracht, om te kunnen veranderen.

De heilige Geest van God helpt ons om te breken met slechte gewoonten, dwanghandelingen en verslavingen. Aangezien Hij ons hulp aanbiedt, zou het dom zijn om daar geen gebruik van te maken. Galaten 5:18 zegt: 'Maar wanneer u door de Geest geleid wordt, bent u niet onderworpen aan de wet.'



Hoe meer je Gods Geest toestaat om je te leiden en van kracht te voorzien, hoe meer positieve karaktereigenschappen Hij in je zal laten groeien, die de slechte gewoonten zullen vervangen. De Bijbel noemt deze kwaliteiten de vruchten van de Geest. Galaten 5:22-23 somt ze op: 'Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing.'

Kijk eens goed naar die laatste: zelfbeheersing. Je weet al hoe belangrijk dit is en welke schade zal optreden als je deze vrucht van de Geest niet hebt. Maar wat de meeste mensen niet weten, is dat het geheim van zelfbeheersing ligt in het jezelf laten beheersen door de Geest.

Dit is precies het tegenovergestelde van wat vaak gedacht wordt. Vraag maar aan een willekeurig iemand op straat waar hij aan denkt bij termen als 'vervuld met de heilige Geest' of 'onder leiding van de Geest'. Meestal zal men dan iemand beschrijven die totaal ongecontroleerd handelt. Maar de Bijbel zegt dat je meer zelfbeheersing zult krijgen naarmate je je meer door Gods Geest laat leiden! Zoals de apostel Paulus zei: 'Ik ben tegen alles bestand door hem die mij kracht geeft.' (Filip. 4:13)

Alleen een programma dat gebaseerd is op de Bijbel, zoals de richtlijnen van Daniël, kan dit beloven.

### *Blijvende verandering vraagt om een eerlijke gemeenschap.*

De realiteit is dat sommige gewoonten, patronen en gedragingen zo diep ingesleten zijn, dat je ze niet in je eentje kunt blootleggen en vervangen. Waarschijnlijk heb je al heel vaak geprobeerd om te veranderen en hield het elke keer geen stand. Als je het in je eentje kon veranderen, had je dat allang gedaan. Sommige gewoonten zijn zo sterk dat we die samen moeten aanpakken. Eigenlijk is dat best een goede zaak, want zo worden we gedwongen in te zien dat we elkaar nodig hebben. Dat is onderdeel van Gods plan. We zijn geschapen om in gemeenschap te leven. We zijn gemaakt voor relaties. Het eerste wat God over de mens dacht was: '... Het is niet goed dat de mens alleen is ...' (Gen. 2:18). God heeft een hekel aan eenzaamheid. Dus schiep Hij ons zo dat we elkaar nodig hebben.

De grootste veranderingen in je leven treden alleen maar op als je je openstelt voor een paar goede vrienden die je steunen en je in de gaten houden. Je hebt geen strenge schoolmeester nodig, maar wel een aantal vrienden waar je regelmatig

mee samenkomt. In de Saddlebackgemeente komen wekelijks meer dan tweehonderdertigduizend mensen bij elkaar in meer dan zeventigduizend kringen. Ik kan dus vol vertrouwen zeggen dat als je echt blijvend wilt veranderen, je dat het beste kunt doen met steun van anderen. Toen twaalfduizend mensen in onze gemeente samen meer dan honderdvijfentwintigduizend kilo afvielen, kwamen we erachter dat de mensen die deel waren van een kring twee keer zo veel gewicht verloren als de mensen die het programma in hun eentje volgden.

In een later hoofdstuk zul je een aantal specifieke manieren leren waarop een kring je kan helpen op je reis naar gezondheid; door je te bemoedigen, voor je te bidden en je te steunen en feedback te geven.

De Bijbel staat vol met gedeeltes over het belang van een gemeenschap. Hebreëen 10:24-25 zegt: 'Laten we (...) in plaats van weg te blijven van onze samenkomsten, zoals sommigen doen, elkaar juist bemoedigen ...' Galaten 6:2 zegt: 'Draag elkaars lasten, zo leeft u de wet van Christus na.'

En Salomo zei: 'Je kunt beter met zijn tweeën dan alleen zijn, want – dat is zeker – samen zwoegen loont. Wanneer twee vrienden samen zijn en een van beiden valt, helpt de ander hem weer overeind, maar wie alleen is en ten val komt is beklagenswaardig (...) En iemand die alleen is kan zich niet verdedigen wanneer hij aangevallen wordt, maar met zijn tweeën houd je stand. Een koord dat uit drie strengen is gevlochten, is niet snel stuk te trekken.' (Pred. 4:9-10 en 12)

Je hebt niet veel mensen nodig om een kring te starten. Je kunt al beginnen met twee of drie. Jezus zegt: 'Want waar twee of drie mensen in mijn naam samen zijn, ben ik in hun midden.' (Mat. 18:20)

Dit is onderdeel van de pijler geloof in de richtlijnen van Daniël. Jezus zal bij je zijn.

In de komende hoofdstukken zul je zien dat de richtlijnen van Daniël niet ingewikkeld zijn. Ze zijn eenvoudig en recht voor zijn raap. Je stelt vast hoe je huidige gezondheid is, je wijdt je lichaam toe aan God en vraagt Hem om hulp. Je verzamelt een aantal vrienden en vormt een wekelijkse kring. Je begint met het maken van gezonde keuzes die tot gewoonten zullen worden naarmate je ze vaker bekrachtigt. En tot slot zul je van God verwachten dat Hij je de kracht geeft om vol te houden door de belofte te claimen die staat in Filippenzen 1:6: 'Ik ben ervan overtuigd dat hij die dit goede werk bij u begonnen is, het ook zal voltooien op de dag van Christus Jezus.'

Ik ben trots op je, omdat je gezonder wilt zijn en ik hoop dat je je zult voegen bij de duizenden mensen die de richtlijnen van Daniël gebruiken als hulpmiddel om te veranderen wat onmogelijk leek. Dit is het moment! Het is niet te voorspellen wat God misschien wel door jou heen gaat doen als jij meer energie krijgt, helderder gaat denken, meer zelfvertrouwen hebt en lichamelijk sterker en veerkrachtiger wordt.

Ik zal voor je bidden, met name de woorden uit 3 Johannes 1:2 (HSV): ‘Geliefde, ik wens dat het u in alles goed gaat en dat u gezond bent, zoals het uw ziel goed gaat.’

## DENK NA EN ZET EEN STAP ...

Ben je klaar om te beginnen aan je reis naar een gezonder leven? Is nu de tijd gekomen om te veranderen? Ga je gang, wijd je toe aan God en aan jezelf. In de volgende hoofdstukken bieden we een heleboel hulp om het fundament te vormen dat je nodig hebt om te slagen.

## HOOFDSTUK 2

# DE PIJLERS

*Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf.*

Lukas 10:27

Steven Komanapalli woog meer dan 160 kilo toen hij in de Saddlebackgemeente begon met de richtlijnen van Daniël. Zijn cholesterol was hoog. Zijn triglyceriden-waarde was 4,5 (de normale waarde ligt rond de 1,7). Hij had het voorstadium van suikerziekte en gebruikte meerdere soorten medicijnen.

Steven vertelt: ‘Mijn reis naar gezondheid begon toen mijn vrouw en ik in gesprek gingen over de komst van ons eerste kind. We spraken over de plannen die we zouden maken en beslissingen die we zouden nemen als ouders en als echtbaar. Een van de dingen die ter sprake kwamen, was lang leven. Ze zei: “Als jij jong overlijdt, zal ik je verschrikkelijk missen. Maar als je overlijdt aan iets wat voorkomen had kunnen worden, zal ik heel teleurgesteld zijn dat je niet alles op alles hebt gezet om er te zijn voor mij en je dochter.” Dat hoefde ze maar één keer te zeggen om mijn aandacht te trekken.’

Steven nam het serieus. Wat de artsen en dominee Warren ook voorschreven, hij deed het. Hij onderzocht zijn geloof. Hij vroeg zijn mannenkring om hem te steunen. Hij begon zijn dag vorm te geven rond gezond eten. Hij vond activiteiten die hem in beweging zetten en die hij leuk vond. Meer dan twee jaar later is hij veertig kilo afgevallen en zijn bloedwaarden zijn verbeterd. Hij heeft zelfs minder medicatie nodig. Hij volgt de richtlijnen van Daniël nog steeds, omdat ze zijn leven veranderd hebben.

We hopen dat het verhaal van Steven je inspireert. We hebben je verteld waarom gezondheid zo belangrijk is en we hebben een deel van Stevens verhaal verteld om je te laten zien hoe haalbaar het is. Nu willen we je vijf gebieden in je leven laten zien die samenwerken aan je gezondheid – zowel positief als negatief. De richtlijnen van Daniël zijn gebaseerd op vijf pijlers: geloof, voeding, sport en beweging, focus en vriendschap.

De vijf pijlers leiden tot veel meer dan een verbetering van je fysieke gezondheid. Ze ondersteunen je leven, versterken je lichaam, verrijken je denken en vullen je hart. Als je alle vijf de pijlers in je dagelijks leven integreert, ben je in staat een rijk en gezond leven te leiden waarin je ten volle kunt liefhebben, met vreugde kunt dienen en je optimaal kunt richten op het vervullen van de taak waartoe God je geroepen heeft.

Dominee Warren duikt in je geestelijk leven en loopt naast je als je je fundament opbouwt. Dr. Hyman vertelt je alles wat je moet weten over de invloed van voeding op je denken en lichaam. Als je eenmaal ziet hoe goed het juiste voedsel je kan doen, hopen we dat het je zal inspireren tot nieuwe eetgewoonten waar je van geniet.

Sportfysiotherapeut Sean Foy weerlegt al de argumenten die je hebt om niet te sporten. Hij laat zien hoe leuk het is om te bewegen en toont je alle voordelen die sporten met zich meebrengt. Met behulp van dr. Amen zet je je brein om in een krachtig instrument, precies zoals God het ontworpen heeft. Hij laat je zien hoe je je psychische gezondheid kunt stimuleren, je geest kunt vernieuwen en tot je doel kunt komen.

De krachtige synergie tussen deze pijlers en de steun van vrienden brengt je meer dan elke pijler afzonderlijk. De profeet Daniël koos niet zomaar voor gezond eten. Hij maakte die keuze op grond van zijn geloof, met een heldere focus en de steun van zijn vrienden. Het is dus niet verrassend dat hij gezonder was en in een veel betere conditie dan de anderen die aan het hof van de koning woonden.

## Geloof

Wees eens eerlijk, stop jij met geloven elke keer wanneer je een hobbel in de weg tegenkomt? Zeg je dan: ‘Vergeet het maar, God. Ik kan gewoon niet altijd 100 procent geven, dus wat heeft het allemaal voor zin?’

Nee, natuurlijk niet! We weten dat ons geloof leunt op God. Hij is Degene die ons geloof opbouwt en in stand houdt.

God geeft ons genade en kracht om in relatie met Hem te leven. Zijn woord instrueert ons om de geloofswedstrijd te lopen. Gods kracht is de sleutel tot ongekende verandering in ons leven en dat geldt ook voor onze gezondheid. Hij wil graag dat we ons aansluiten op Hem als krachtbron, zodat we kunnen leven en bewegen zoals Hij het bedoeld heeft.

Als je echt zou geloven dat Gods kracht achter je staat, je van energie voorziet en je gaande houdt, wat zou je dan nog tegenhouden?

De richtlijnen van Daniël beginnen met geloof, omdat spirituele gezondheid een stevig fundament biedt om gewoonten en perspectief op te bouwen voor gezondheid op elk ander gebied. Zoals dominee Warren in hoofdstuk 1 al zei: geloof is deel van het geheim dat de richtlijnen van Daniël zo succesvol maakt. Misschien heb je al tien andere diëten en bewegingsprogramma's geprobeerd, maar gezondheid is meer dan een programma. Gezondheid komt voort uit het herkennen en gebruiken van Gods kracht in je leven en je lichaam, ziel en geest behandelen met de zorg die Hij voor ogen heeft.

Als God de leiding heeft, zal Hij ook voorzien. Als Hij je ergens voor roept, zal Hij je ook alles geven wat je nodig hebt om je roeping te kunnen vervullen. Hij heeft jouw kracht en wilskracht niet nodig, maar Hij heeft wel je toewijding nodig. Hij wil graag dat je een overvloedig leven leidt en dat je geloof, lichaam en geest stralen van gezondheid. Maar je zult op Jezus moeten vertrouwen.

'Ik ben ervan overtuigd dat hij die dit goede werk bij u begonnen is, het ook zal voltooien op de dag van Christus Jezus.'

Filip. 1:6

Bij te veel mensen hebben ongezonde keuzes ertoe geleid dat ze geestelijk, lichamelijk en mentaal gewoon de fut niet meer hebben om te omarmen waarvoor God hen hier op aarde geplaatst heeft. Sommigen zullen zeggen: 'Het is te laat voor mij. Als ik jonger was, zou ik het doen, maar ik heb mijn kansen laten liggen en nu ben ik in een belabberde conditie. Ik kom nooit meer waar ik moet zijn.'

Maar het is nooit te laat!

Kijk eens naar je geloof. Dat is altijd in beweging, groeit en wordt voortdurend uitgedaagd. Soms zet je een stap naar voren en soms een stap terug. Maar je weet dat geloven een levenslange wedstrijd is. Hebreëën 12:1-2 zegt: '... [laten we] vastberaden de wedstrijd lopen die voor ons ligt. Laten we daarbij de blik gericht houden op Jezus, de grondlegger en voltooiër van ons geloof ...'

Je moet geloven dat je gezond kunt worden, ook als je het nu nog niet voor je ziet. Hebreëën 11:1 zegt: 'Het geloof legt de grondslag voor alles waarop we hopen, het overtuigt ons van de waarheid van wat we niet zien.'

Geloof visualiseert de toekomst. Geloof ziet de toekomst in het hier en nu. Alle grote prestaties in de geschiedenis werden voorafgegaan door iemand die het voor zich zag. Toen president John F. Kennedy de uitdaging formuleerde om een mens op de maan te zetten, was de technologie daarvoor nog niet eens ontwikkeld.

En zo werkt het ook bij gezondheid. Je kijkt in de spiegel en gelooft dat je met Gods hulp gezond zult worden. Ook al is degene die je aankijkt in de spiegel, uitgeput, gestrest, in slechte conditie en te dik.

## HET GROTE GESCHENK

'In geloof omarmde ik de richtlijnen van Daniël en dook er recht in. Ik had geen idee waar ik geestelijk gezien uit zou komen, maar ik wist dat ik dicht bij God moest blijven. Ik kan me nog de dag herinneren dat ik voelde hoe de heilige Geest zei dat ik het vat dat God van mij gemaakt had niet langer zelf onder controle mocht houden. Voor mijn eigen bestwil brak Hij het af, tegen mijn koppige wil in. Hij stond op het punt van mij een nieuwe schepping te maken; mooi in zijn ogen en op een of andere manier inspirerend voor anderen. Ik moest het omarmen en vanbinnen voelde ik dat dit meer impact op mijn leven zou hebben dan ik me voor kon stellen.'

**Matthew Burstein**

Houd vol. Ook als je eigenlijk zin hebt om op te geven. Corrie ten Boom die de Holocaust overleefd heeft, zei: 'Als je naar de wereld kijkt, word je onrustig. Als je binnen in jezelf kijkt, word je depressief. Maar als je naar Christus kijkt, zul je tot rust komen.'

Het hangt er helemaal van af waar je focus ligt. Waar je je gedachten op richt, bepaalt hoe je je voelt.

Je zult moeilijke dagen kennen op je reis naar een gezond leven. Als je begint om er een gewoonte van te maken om naar God te gaan in moeilijke tijden, zul je dat ook kunnen als je lastige momenten tegenkomt op gebied van voeding, beweging of focus. Dan is het een gewoonte geworden en ben je in staat om je tot God te keren voor hulp. Gods genade is er altijd, zelfs als jij moe bent of te maken krijgt met verleiding.

Geloof dat God het beste met je voorheeft, zelfs als je nu niet kunt zien waar Hij mee bezig is. Door dit hele boek heen zullen we ons best doen om uit te leggen waarom we bepaalde aanbevelingen doen, zowel op grond van de Bijbel als wetenschappelijk. Maar uiteindelijk gaat het om je relatie met God en de gezondheidstoestand van je geloof.

Abraham is een klassiek voorbeeld van gehoorzamen zonder dat hij het begreep. Hij was ongeveer 75 jaar oud toen God hem vroeg zijn veilige en bekende leventje achter te laten. Zie Hebrëeën 11:8 waar staat: 'Door zijn geloof ging Abraham, toen hij geroepen werd, gehoorzaam op weg naar een plaats die hij in bezit zou krijgen, en hij ging op weg zonder te weten waarheen.'

Houd het geloof van Abraham in gedachten als je te maken krijgt met vragen als:

- Hoe gezond zal ik worden met deze richtlijnen?
- Hoelang gaat het duren?
- Hoe weet ik of ik er ben?

Vertrouw op God. Ook als je niet krijgt wat je wilt. We weten allemaal uit persoonlijke ervaring dat geloof ons niet vrijwaart van problemen. Het is makkelijk om op God te vertrouwen als alles goed gaat en we ons sterk voelen. Maar geloof groeit juist in de dalen. Als onze dromen uiteenspatten en we ons hulpeloos voelen. Dat zijn de momenten waarop we op Gods aanwezigheid en kracht moeten vertrouwen. Als je ooit in een dal terechtgekomen bent waar je



geloof op de proef werd gesteld, dan weet je precies hoe je om moet gaan met de dieptepunten op je reis naar gezondheid: vertrouwen op God.

Geloof kan beschouwd worden als een werkwoord. Het is actief, niet passief. Het is iets wat je doet. Beslissingen nemen is een activiteit die geloof opbouwt. Gebruik je geloofsspieren om je lichamelijke spieren op te bouwen.

God heeft je een missie gegeven die alleen jij kunt vervullen. Laat jij je gezondheid daarbij in de weg staan? Als je later voor je Redder staat, kun je dan zeggen: 'Ik heb de wedstrijd uitgelopen, ik heb gedaan waartoe U mij hier op aarde geplaatst heeft. Ik ben niet moe geworden of uitgeput geraakt. Ik heb Jezus alles gegeven, ook mijn fysieke gezondheid?' Dat is onze hoop, dat je dat kunt zeggen. Dus willen we je helpen om je geloof op te bouwen door jezelf aan te sluiten op Gods kracht en Hem te vragen je ogen te openen voor zijn visie voor jouw leven. Het zal je van binnenuit veranderen.

## Voeding

Wat weet je echt over voeding? Je weet wat je lekker vindt en wat je niet lekker vindt. Je weet waar je kinderen dol op zijn. Geloof het of niet, voedsel is veel meer dan gewoon iets wat je tijdens een maaltijd op je bord legt. Voeding kan je gezondheid doen opleven, familierelaties herstellen, gemeenschappen nieuw leven inblazen, de economie verbeteren, het milieu gezonder maken en vervuiling verminderen. Het kan zelfs onze kinderen helpen om betere cijfers te halen op school en het kan eetstoornissen, overgewicht en drugsgebruik voorkomen.

'Dus of u nu eet of drinkt of iets anders doet, doe alles ter ere van God.'

1 Kor. 10:31

Wie van ons heeft er weleens over nagedacht dat voeding een genezende werking heeft? Het is de grootste wetenschappelijke ontdekking sinds de ontdekking van bacteriën en antibiotica: voedsel is een medicijn. Het is het meest krachtige medicijn op deze planeet. Het kan de expressie van duizenden genen verbeteren, tientallen hormoonspiegels in balans houden en de werking van

tienduizenden eiwitnetwerken optimaliseren. Het kan de meeste chronische ziekten genezen en het werkt sneller, beter en is goedkoper dan welk ander medicijn dan ook. En alle bijwerkingen zijn goede bijwerkingen.

Voedsel bevat boodschappen, instructies en informatie die je lichaam vertellen hoe het je vitaliteit verhoogt of hoe het je ziek maakt. Elke hap die je neemt, is een geweldige mogelijkheid om herstel te bewerkstelligen. Of het maakt juist ziek. Echt en volwaardig voedsel, afkomstig van het land – voedsel dat God geschapen heeft – werkt genezend, terwijl industrieel bewerkt voedsel, door mensen bedacht en gemaakt in een fabriek, schade toebrengt.

## HOE ERG IS HET?

Eén op de twee à drie Nederlanders lijdt aan een of meerdere chronische ziekten.<sup>1</sup> Hart- en vaatziekten; suikerziekte; kanker; dementie; auto-immuunziekten; allergieën; reflux (maagzuur dat terugloopt in de slokdarm en daar schade aanricht); prikkelbare darmsyndroom; neurologische problemen; depressies; ADHD; hormonale problemen zoals schildklier- en menstruatieproblemen; huidproblemen zoals acne, eczeem en psoriasis, en nog veel meer. In 2011 besteedden we 89,4 miljard euro aan zorgkosten<sup>2</sup> en een groot deel daarvan was voor zogenaamde levensstijl-gerelateerde aandoeningen die voorkomen kunnen worden of teruggedraaid.

Helaas eten de meesten van ons geen echt voedsel meer. We eten fabrieksmatig geproduceerde voedselachtige substanties. Daar zouden we eens goed over na moeten denken. Moeten we ons lichaam daar echt mee voeden?