21 dagen is een mythe

Zo ontstaat een gewoonte écht

Door PharmDr. Alena Petříková, Ph.D. | Ingekorte Nederlandse vertaling



Je brein verandert je leven niet door één groot besluit, maar door duizend kleine herhalingen.

Het is september. De vakantie is voorbij en we willen beter eten, meer bewegen en tijd voor onszelf maken. Maar dan komt die drukke maandag en vallen we 's avonds uitgeput in bed: alweer niet gelukt. Herkenbaar? Voor mij ook. We zijn niet lui; we verwachten vaak te veel tegelijk van ons brein.

Je brein houdt van herhaling

Ons brein houdt van voorspelbaarheid en spaart energie. Wat we vaak herhalen, probeert het op de automatische piloot te zetten. Bij iets nieuws is eerst de prefrontale cortex aan zet: het gebied dat helpt bij plannen, beslissen en het weerstaan van verleidingen. Dat kost aandacht. De eerste weken kosten daardoor vaak moeite: de routine ontbreekt nog.

Herhaal je dezelfde handeling in een vergelijkbare situatie, dan ontstaat een verbinding: als dit gebeurt, doe ik dat. Gaandeweg spelen de basale ganglia een grotere rol bij het automatisch uitvoeren van de handeling.

Kleine stappen, genoeg tijd

Het Japanse kaizen betekent voortdurend verbeteren met kleine stappen. Maak je eerste stap zo eenvoudig dat hij ook op een drukke dag haalbaar is. Denk aan een pad door een weiland: eerst baan je je een weg door het hoge gras; door herhaling ontstaat een vanzelfsprekende route.

Een gewoonte ontstaat niet standaard in 21 dagen. De benodigde tijd verschilt per persoon, handeling en omgeving. Onderzoek naar gezondheidsgewoonten noemt vaak ongeveer twee tot vijf maanden. Negentig dagen is daarom geen magische grens, maar een praktisch oefenkader. Je oefent tijdens werkdagen, weekenden, vermoeidheid en reizen, en leert na een onderbreking terug te keren.

Maak het jezelf gemakkelijk

Motivatie wisselt. Bij stress vallen we gemakkelijk terug op onze sterkst ingesleten gewoontes. Richt daarom je omgeving zo in dat de nieuwe handeling weinig moeite kost. Koppel haar aan iets wat je al doet: zet je de waterkoker aan, dan bereid je je gerstegras en chlorella; later op de dag herhaal je dit op een vast moment.

Over de auteur Alena Petříková is gepromoveerd apotheker. Ze werkte ruim tien jaar in de farmacie en het universitair onderwijs en vertegenwoordigde haar vak in de Tsjechische Apothekerskamer. Sinds 2012 richt ze zich op preventie, voeding en een integrale benadering van gezondheid. Bij Green Ways is ze adviseur voor gezondheid en preventie, gespecialiseerd in groene voedingsproducten.

Een klein ritueel voor jezelf

Groene voedingsproducten zorgen niet vanzelf voor een gewoonte en geven je niet opeens meer wilskracht. Ze kunnen wel een eenvoudig, dagelijks ankerpunt zijn: een kort moment voor jezelf, 's ochtends en later op de dag. Gezonde voeding, slaap, beweging en omgaan met stress helpen de omstandigheden te scheppen waarin je brein kan leren.

Elke terugkeer telt

Van 'Ik wil gezonder worden' kun je groeien naar 'Ik ben iemand die elke dag voor zichzelf zorgt'. Iedere herhaling versterkt dat beeld. Een keer overslaan maakt niet alles ongedaan. Pak de draad bij de eerstvolgende gelegenheid weer op. Een goede gewoonte is er een waarnaar je kunt terugkeren. Grote veranderingen beginnen vaak met één kleine stap.

Zo bouw je een goede groene gewoonte op

- Kies een vast aanknopingspunt. Bijvoorbeeld na het aanzetten van de waterkoker of het tandenpoetsen.
- Leg alles in het zicht. Bewaar je groene voedingsproducten waar je ze gebruikt.
- Zet vooraf alles klaar. Een glas en je producten bij de hand besparen onnodige keuzes.
- Maak er een fijn moment van. Met stilte, muziek, uitzicht of een korte pauze.
- Volg jezelf 90 dagen. Nieuwsgierig en mild, zonder strenge controle.
- Plan voor lastige dagen. Wat doe je als je je verslaapt of op reis bent? Waar leg je je tweede portie klaar? Hoe ga je verder na een gemiste keer?
- Terugkeren telt zwaarder dan een ononderbroken reeks.

Wat kan een eenvoudige dagelijkse gewoonte in slechts 90 dagen veranderen?

Tijdens deze lezingen deelt PharmDr. Petrikova veelbelovende bevindingen uit o.a. een empirisch onderzoek onder patiënten met meerdere ernstige chronische aandoeningen. De deelnemers voegden dagelijks een groene drank van Green Ways toe als de enige gerapporteerde verandering in hun voeding en leefstijl. Ontdek welke opmerkelijke, meetbare veranderingen gedurende 90 dagen werden waargenomen - en wat deze bevindingen ons kunnen vertellen over de voedingskundige mogelijkheden van Green Ways chlorella en gerstegrassappoeder.

Reserveer je plek en nodig je vrienden uit.

Laat je inspireren, ontdek de onderzoeksresultaten, stel je vragen en krijg een frisse kijk op voeding en gezondheid in het dagelijks leven.

14 november · 14.00 uur
De Kapel, Bloemendaal

15 november · 14.00 uur
De Nieuwe Ruimte, Amsterdam

Aanmelden: tampopofoods.com/pages/cooking-classes

Met PharmDr. Alena Petříková, Ph.D. | Karel Becvar, Tampopo Foods (organisatie en vertaling)