



# LANG ZULLEN WE leven

LEKKER BEWEGEN • GEZOND ETEN • ONTSPANNEN (ÉN EXTRA VITAMINES)

Gezond oud worden heeft veel te maken met genetisch geluk, maar ook onze levensstijl heeft invloed: gezond eten, lekker bewegen, niet roken en voldoende ontspanning. Daarvoor hoeven we echt niet de hele dag gojibessen te eten of marathons te lopen. Tips om je fit te voelen in elke leeftijdsfase.

*Tekst: Marjanne Teunissen*

# Lekker

50+

## 1. LEKKER BEWEGEN

40+

### EEN STEVIGE WANDELING

Beweging is altijd goed, en dat hoeft niet in de sportschool te gebeuren. De hele dag door regelmatig bewegen is gunstiger voor het lichaam dan één keer per week een uur in de sportschool doorbrengen. David van Bodegom, arts en verouderingswetenschapper bij Leyden Academy, zegt dat we zelf onze omgeving kunnen aanpassen: "Op zo'n manier dat meer bewegen uiteindelijk vanzelf gaat. Gaat u bijvoorbeeld altijd met de auto naar het werk, maar zou het met wat kleine aanpassingen ook op de fiets kunnen? Doe dat dan, of pas de route aan. Zet de auto een parkeerplaats verderop of stap eerder uit de bus." Op deze manier is het makkelijk om elke dag extra beweging te krijgen. Bovendien is het fijn om na een werkdag even uit te waaien.

Ook een dag op kantoor hoeft niet zittend te worden doorgebracht. Vraag een statafel aan of installeer een app zoals Hotseat, die zorgt dat we elke dertig minuten even opstaan. Ook zo'n hekel aan lange vergaderingen met oeverloze discussies? Staand vergaderen is bewezen effectiever én een stuk gezonder. Naast kleine veranderingen door de dag heen is het standaard advies om minimaal een half uur aansluitend te

bewegen per dag – slenteren telt niet mee. Het gaat echt om een half uur flink doorstappen. Zoek daarnaast een sport die echt leuk is: dansen, kickboksen of wielrennen bijvoorbeeld. De truc is om te blijven bewegen en er lol in te hebben, dan lukt het ook om vol te houden. Claim die tijd en zie het als een moment van ontlasting.



DE HELE DAG  
DOOR  
REGELMATIG  
BEWEGEN IS  
BETER DAN  
EEN UUR  
PER WEEK  
NAAR DE  
SPORTSCHOOL

### TIJD VOOR KRACHTTRAINING

Veel vrouwen zeggen dat ze vanaf hun vijftigste 'ineens' zwaarder worden. Dat kan kloppen, en houdt verband met de hormoonwisseling in de overgang. Een oplossing is hormoontherapie, maar ook bewegen zorgt meteen voor het versnellen van de stofwisseling. Daarnaast is dit de perfecte periode om spieren te trainen. De spiermassa in het lichaam neemt vanaf nu met een à twee procent per jaar af. Tijd voor het zware werk dus, want spiermassa wordt opgebouwd met krachtpatseroefeningen. Het voordeel? Het kost niet veel tijd. Met twee tot drie keer per week een half uur trainen, is al resultaat te zien, vooral in centimeters. Zeker bij wie grote spiergroepen traint, zoals de benen, de rug en de armen. Het trainen van de buikspieren doet veel vrouwen al. Prima, maar verwacht geen sixpack als je een buikje hebt. Het vetlaagje verdwijnt niet van die oefeningen, dat lukt alleen met aanpassing van het voedingspatroon. Het technisch goed uitvoeren van dit soort oefeningen is belangrijk voor het juiste effect en om blessures te voorkomen. Bij veel sportscholen is het mogelijk om een personal trainer te boeken. Geen zin in de sportschool? Oefen dan thuis voor de spiegel met een goede instructievideo erbij, zoals die van [sixpackworkout.nl](http://sixpackworkout.nl). Het voordeel van een hoger spierpercentage zie je niet meteen op de weegschaal, want spieren wegen meer dan vet. Maar op de lange termijn verbrandt het lichaam meer calorieën, want hoe groter de spiermassa, hoe hoger de interne vetverbranding, ook in rust.

# beweegen

60+

## ZWEMMEN KAN ALTIJD

Te weinig beweging gehad de laatste jaren? Neem daar dan nu de tijd voor, want het voordeel van bewegen, op wat voor manier dan ook, is dat het een instant effect heeft. De bloeddruk daalt, de stofwisseling verhoogt en in de buitenlucht bewegen bevordert de aanmaak van vitamine D.

Zijn veel vormen van beweging te belastend? Ga dan zwemmen. Cardioloog Aernout Somsen liep jarenlang hard, tot hij een blessure kreeg. "Ik miste het bewegen en ben toen maar begonnen met zwemmen. Met tegenzin, hoor, maar toen ik eenmaal de slag te pakken had, was ik niet meer te stoppen. Ik zwem elke ochtend in het Flevoparkbad, een zwembad met relatief koud water. Een extra voordeel daarvan is dat het koude water het lichaam aanzet om wit vet, het zogenaamde slechte vet, om te zetten in bruin vet. Goed vet, waar het lichaam zijn energie vandaan haalt. Patiënten die bij mij komen met klachten raad ik bijna altijd aan om te gaan zwemmen. Want dat is een vriendelijke vorm van inspanning. Of je nu overgewicht hebt of blessures, zwemmen kan altijd en is goed voor de conditie, maar ook voor de spieropbouw." Omdat zwemmen vrij intensief is, hoeft dat niet elke dag. Drie keer per week zwemmen naast de dagelijkse beweging is voldoende.

Sterke spieren zorgen voor meer vetverbranding, ook in rust

## TAI CHI: LEVEN IN BALANS

Twee keer per dag tai chi beoefenen is goed voor de bloedsomloop en de ademhaling, verlaagt de bloeddruk, heeft een positief effect op gewrichtsklachten en verstrekt de spieren. Daarnaast helpt de sport bij het letterlijk balans houden, waardoor je minder vaak valt. Ook stimuleert tai chi de botopbouw en helpt het osteoporose voorkomen. Vanwege de lage intensiteit is tai chi geschikt voor iedereen.

Bron: gezondheidsnet.nl



## LEESTIP

In het boek *Ikigai* onderzoeken de twee auteurs hoe het komt dat mensen in Japan, en met name op Okinawa – waar veel aan tai chi wordt gedaan – toch zo gezond oud worden. *Ikigai*, van Miralles & García € 15,-, verschijnt in november bij de Boekerij.



## JA/NEE

**JA**  
32%



Yoga

**NEE**  
68%

**JA**  
27%



Krachtraining

**NEE**  
73%

**JA**  
17%



Bewegen met apps

**NEE**  
83%

**JA**  
68%



Sporten in de buitenlucht

**NEE**  
32%

### BEWEGEN IS GOED VOOR...

- Allerlei processen in het lijf zoals de stofwisseling, hart, longen en spieren.
  - Mensen die te weinig bewegen, maken meer cortisol aan en zijn dus gevoeliger voor stress.
  - Beweging heeft een gunstig effect op dementie en depressies.
  - Kinderen die meer bewegen ontwikkelen hun cognitieve vaardigheden.
  - Er zijn aanwijzingen dat onvoldoende beweging de kans op alzheimer vergroot.
  - Van bewegen word je blij omdat het lichaam door bewegen dopamine aanmaakt!
- Bron: Statline

## 2. GEZOND ETEN

40+

### KWESTIE VAN NIET AANKOMEN

Het leven is in deze fase druk met werk en vaak nog thuiswonende kinderen. Het belangrijkste is nu: zorgen dat er geen extra kilo's bij komen. Ook voor kinderen is het belangrijk dat ze thuis een gezond eetpatroon aanleren, want één op de vier kinderen in Nederland is te zwaar. Maar wat is dan gezond eten? Alleen groene sapjes en rauwe groenten, geen brood maar wel gebakken eieren met spek? Met al die (di)eetgoeroes van tegenwoordig is het best lastig om trends te onderscheiden van de feiten...

## AFVALLEN? LAAT DE LIGHTPRODUCTEN DAN LIEVER STAAN

Volgens William Cortvriendt, arts en schrijver van de bestseller *Hoe word je 100?*, bestaat een volwaardig dagmenu vooral uit verse ingrediënten. Graag wat afvallen? Laat de lightproducten maar in de supermarkt staan. Volgens Cortvriendt is het een misvatting dat light helpt om gewicht te verliezen. "We zijn alleen maar zwaarder geworden sinds er lightproducten op de markt zijn. Vaak zitten daar juist veel snelle koolhydraten in waardoor onze stofwisseling en het verzadigingsgevoel van slag raken. Je kunt dan zelfs meer honger krijgen." Ook suiker is een grote boosdoener volgens Cortvriendt, die het net zo slecht vindt als roken: "Niemand laat zijn kleuter

## ZO ZIT HET MET ROKEN

In Nederland zijn nog steeds relatief veel rokers: ca. 4 miljoen.

**Er gaan meer vrouwen dood aan longkanker dan aan borstkanker.**

Rokers worden gemiddeld 10 jaar minder oud en leven 20 jaar in minder goede gezondheid.

Rokers hebben op latere leeftijd vaker te maken met: hartfalen (30%), hersenfalen (30%), dementie (25%) en kortademigheid door longfalen.

**PLUS:** rokers zijn vaak niet gezond genoeg om nog voor anderen te kunnen zorgen.

Bron: Wanda de Kanter

sigaretten roken, dat zouden we kindermishandeling vinden. Maar snoep, koek en zelfs gezond lijkende ontbijtgranen zitten vol suiker. Op termijn heeft dat net zulke kwalijke gevolgen voor het lichaam als roken.”

Een goed dagmenu is volgens hem bijvoorbeeld: een ontbijt met een omelet, volle yoghurt en wat fruit zoals bessen, aardbeien of frambozen. Bij de lunch een salade met groene bladgroenten, avocado, noten en eventueel een stukje vlees of vis. En brood? Geen probleem volgens Cortvriendt, maar niet in de hoeveelheden die we in Nederland gewend zijn. “Neem geen vier boterhammen tijdens de lunch, maar twee. Beleg ze dik met groente en eiwitrijke producten. Denk aan pinda kaas, gras kaas, plakjes tomaat, komkommer en sla. Als avondeten is het geen probleem om gewoon aardappels, groente en vlees eten, maar zorg dat de helft van het bord gevuld is met groente.” Zelf neemt Cortvriendt altijd twee soorten groenten en een kleine portie aardappelen. Tussendoortjes zijn

volgens hem niet nodig. “Wie op deze manier eet, dus zonder halfvolle of magere producten, maar juist mét roomboter en volle yoghurt, voelt vanzelf wanneer het lichaam genoeg heeft gehad. Als het vers is, is het al snel goed. Komt het uit een pakje, is wees dan kritisch. Vaak zit in deze producten veel suiker. Drink liever geen sap, maar water en koffie of thee. Neem al helemaal geen gesuikerde drankjes, zoals frisdrank, dat vol zit met suiker en energie, maar niet vult. Ons lichaam denkt dat het water is.”

50+

### MINDER ENERGIE NODIG

Je bordje leegeten, anders is het zonde. Dit Hollandse gebruik zit er nog stevig ingebakken. Maar volgens David van Bodegom is het ‘zondiger’ om restjes op te eten in deze tijden van overvloed. Bewaar ze liever of gooi ze toch weg. Van Bodegom geeft in

zijn boek *Oud worden in de praktijk – Laat de omgeving het werk doen* onder meer de tip om van een kleiner bord te eten en in de keuken op te scheppen. Dan worden de porties ongemerkt elke dag iets kleiner. Op deze manier maken we het onszelf een stuk makkelijker.

Want hoe ouder we zijn, hoe minder energie we verbruiken. Na de overgang verandert de hormoonhuishouding. Het hormoon oestrogeen neemt af en juist dit hormoon zorgt voor een snellere stofwisseling en minder honger gevoel. Een van de redenen dat vrouwen in deze periode aankomen. Maar dat hóeft niet. Door een zo natuurlijk mogelijk dieet en door suiker en snelle koolhydraten te vermijden, kan dit proces een beetje gekeerd worden. Remco Verkaik is medisch bioloog en orthomoleculair therapeut. “Het is verstandig om brood niet te zien als hoofdbestanddeel van een maaltijd. Veel belangrijker is het om elke dag flink wat verschillende gekleurde groentes te eten, zoals tomaat, paprika, spinazie, wortel en spruitjes. Hoe meer kleur, hoe beter. Wat fruit betreft: kies voor kleine soorten, zoals besjes. Daar zitten meer polyfenolen in, stofjes die helpen tegen veroudering. Een plant maakt dat aan vlak onder de schil en van een bes eet je meer schil dan van een appel. Deze stof zit trouwens ook in pure chocolade.”

Verkaik raadt verder aan om kant-en-klare producten te vermijden, net als zout. “Bij het koken kan het eten op smaak worden gemaakt met kruiden en specerijen zoals kurkuma, knoflook en kerrie. Voeg liever geen zout toe, zeker niet bij een verhoogde bloeddruk.” Verkaik raadt daarnaast aan om zo veel mogelijk voor biologische voeding te kiezen. “Niet alleen voor het milieu, maar ook voor de gezondheid. Kaas van koeien die gras hebben gegeten, bevat meer gezonde vetzuren. Rood vlees hoeft echt niet elke dag, een à twee keer per week is voldoende. Eet bewerkt vlees zoals worst echt met mate, doe liever hummus, biologische kaas of notenpasta op brood of op een cracker.” ▷

60+

### GEEN MAALTIJD OVERSLAAN

Vanaf deze leeftijd kan de eetlust afnemen omdat reuk- en smaakvermogen verminderen. We eten nu eenmaal voor een groot deel met onze neus. Denk maar eens aan de geur van versgebakken brood of een kruidige bouillon. Op echt latere leeftijd kunnen ook moeite met kauwen en bijwerkingen van medicatie ervoor zorgen dat de eetlust afneemt. Daarom is het nu belangrijk om te kiezen voor volwaardige voeding en geen maaltijden over te slaan. Maar kies niet voor suikerrijke voeding omdat dat energie zou geven. Geregeld te veel suiker en snelle koolhydraten eten kan de fase voorafgaand aan ouderdomsdiabetes versnellen. Ook wordt suiker door het lichaam opgeslagen als vet en is een ouder gebit gevoeliger voor tandbederf. Kies in plaats daarvan voor noten of notenpasta, peulvruchten, avocado's, eieren en vette vis. Dit is energierijke voeding met belangrijke voedingsstoffen zoals gezonde vetten en proteïnen. Ook heel gezond volgens Verkaik, maar wel even wennen, zijn zee-wier, sushibladeren en kabeljauwlever. Het laatste is te koop in blik en is lekker op de rijstwapel of door de salade. "De werking is

vergelijkbaar met de levertraan van vroeger. Kabeljauwlever bevat een combinatie van vitamine A, D en ijzer. Stoffen waar we altijd, maar zeker na ons zestigste, wel wat extra van kunnen gebruiken."

Voor mensen die denken dat hun stofwisseling wel een boost kan gebruiken is 'sportvasten' een optie volgens Remco Verkaik. "Sportvasten betekent in een korte periode weinig calorieën eten en wel bewegen. Daardoor schakelt het lichaam na een tijdje over op een andere stofwisseling: de oerstand of vetverbrandingsstand.

### EEN MEDITERRAAN DIEET GEEFT DE GROOTSTE KANS OM GEZOND OUDER TE WORDEN

We hebben er al goede resultaten mee geboekt. Diabetici hebben gedurende het vasten geen medicatie nodig en na de vastenperiode gebruiken ze een lagere dosering. Op dit moment wordt onderzocht of dat effect ook op lange termijn aanhoudt. Ga niet zelf experimenteren met vasten en bewegen, maar zoek goede begeleiding. Er zijn gekwalificeerde sportvast-instructeurs in heel Nederland." >

### KLEINE AANPASSING, GROOT EFFECT

Lang en gezond leven heeft niet alléén met voeding en beweging te maken, we kunnen immers niet alles zelf bepalen in het leven. Maar voor het leeuwendeel van de zogenaamde welvaartsziekten geldt: kleine aanpassingen nú kunnen een heel gunstig effect hebben voor de toekomst. David van Bodegom beschrijft dat als volgt: "Een auto-ongeluk gebeurt in één moment. Een hartaanval heeft een aanlooptijd van zo'n twintig jaar." Misschien wel het allerbelangrijkste is: leef het leven dat u wilt en waar u blij van wordt. Chagrijnige mensen van middelbare leeftijd lopen een drie keer groter risico op vroegtijdig overlijden dan gelukkige vijftigers.

## JA/NEE

JA

78%



elke dag brood

NEE

22%

JA

43%



groene smoothies

NEE

57%

JA

75%



dagelijks 200 g groente

NEE

25%

JA

47%



2x per week vis

NEE

53%

JA

36%



regelmatig alcohol

NEE

64%

## Eet-weetjes

Vrouwen van middelbare leeftijd die voornamelijk een zogeheten mediterraan dieet volgen, waarbij de nadruk ligt op groente, fruit, volle granen en vis, met weinig rood vlees en matig alcoholgebruik, hebben een grotere kans – tot 40% – om gezond oud te worden zonder noemenswaardige ouderdomsziektes. Zo blijkt uit een nieuwe studie uit de veel grotere Nurses Health Study. Bron: kanker-actueel.nl

Volgens de Consumentenbond kunnen labels zoals het 'Ik kies bewust'-logo op producten verwarrend werken. Deze betekenen niet altijd dat het product gezond is.

**Lees etiketten! Let vooral op het suikergehalte en transvetten (gedeeltelijk geharde olie of vet). Een fabrikant is niet verplicht om transvet te benoemen. Er staat dan bij de ingrediënten 'plantaardig vet, gedeeltelijk gehard' of 'gehydrogeneerd vet'. Transvet is ongezond en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.**

*IJsland heeft volgens deskundigen het gezondste dieet ter wereld. Op het menu: verse vis, lams- en schapevlees en hoogwaardige zuivelproducten.*

### ALCOHOL-FEITEN

- Het aantal 55-plussers dat verslaafd is aan alcohol is de laatste jaren met 10% gestegen.
- Regelmatig een glas wijn (te veel) vergroot het risico op leverproblemen en verschillende vormen van kanker. Voor de gezonde polyfenolen die in wijn zitten, zijn voldoende alternatieven: frambozen, thee en pure chocolade.
- Er is een bewezen relatie tussen (zelfs matig) alcoholgebruik en het ontstaan van borstkanker.

## OMRING JE MET SLANKE MENSEN. UIT AMERIKAANS ONDERZOEK BLIJKT DAT HET GEWICHT VAN VRIENDEN EFFECT HEEFT OP ONS EIGEN GEWICHT

### 5X 100 WORDEN

- Apps zoals de accurate Pedometer, Runkeeper en Myfitnesspal kunnen helpen om leefgewoontes aan te passen. Gebruikt u meerdere apps? Nudge is een app die alle berekeningen en resultaten overzichtelijk maakt.
- Het schoonste kraanwater hebben de Zwitsers. In het noorden van Nederland en op de Waddeneilanden is de schoonste lucht van Nederland te vinden.
- Utrecht is de gezondste provincie van Nederland en de Groningers zijn het minst gezond (op basis van ziekte-uitkeringen, bron: acture.nl).
- In Drenthe zijn mensen het gelukkigst en in Flevoland het minst.
- Vanaf woensdag 9 november zendt de NPO de zesdelige reeks *Hoe word ik 100?* uit, gebaseerd op het gelijknamige boek van William Cortvriendt.

## ALLEMAAL AAN DE PIL?

De voordelen van voedings-supplementen en vitaminepillen worden niet door alle artsen erkend. Lees goed de bijsluiter en overleg met de arts in geval van twijfel.

**Glucosamine zou een positief effect hebben op klachten zoals artrose.**

Ginkgo biloba wordt geregeld voorgeschreven tegen zogeheten etalagebenen en lijkt ook te werken tegen dementieklachten.

Op latere leeftijd (na de overgang) heeft het lichaam meer moeite om calcium op te nemen, wat kan leiden tot botontkalking.

Ook een gebrek aan vitamine D zorgt voor een verminderde calciumopname.

# On

### 3. ONTSPANNEN

40+

#### AVONDJE UIT? GEWOON DOEN!

Veertigers hebben het vaak druk met werk en het gezin. Op zich geen probleem, maar probeer een chronisch gejaagd gevoel te vermijden, want dan maakt het lichaam meer van het stresshormoon cortisol aan. Stress is een normale reactie op een ongewone situatie. Even stressen voor een deadline zorgt ervoor dat een mens op scherp staat. Maar chronische stress ondermijnt de gezondheid op allerlei manieren. Vrouwen vinden het vaak moeilijk om balans te vinden en genoeg ontspanning te zoeken. Een avondje bijkletsen met een vriendin wordt al snel op de lange baan geschoven omdat het te

#### LACHEN HEEFT EEN POSITIEF EFFECT OP HET LICHAAM

druk is. Met het volplannen van vrije tijd met verplichtingen gaat het leven sneller voorbij dan we denken. Het is belangrijk om zonder schuldgevoel tijd voor ontspanning in te plannen.

Naast een gezond leefpatroon kunnen specifieke supplementen en vitamines volgens medisch bioloog en orthomoleculair therapeut Remco Verkaik ook bijdragen aan gezond ouder worden. Omega 3 zou een positieve werking hebben op artritis, de ziekte van Crohn en reumatische klachten. Q10

*Gezond oud worden gaat ook gepaard met het gevoel nuttig te zijn*



# tspannen

## én extra vitamines

lijkt een preventieve werking te hebben op hart- en vaatziekten. Daarnaast blijkt uit Engels onderzoek dat veel mensen een te lage dosis vitamine D in het bloed hebben. In plaats van de benodigde tien microgram komen we maar aan drie microgram per dag. Met name in de herfst- en wintermaanden is extra vitamine D volgens de onderzoekers nodig om botten, spieren en gewrichten goed te laten functioneren.

50+

### LACHEN IS GEZOND

Op jongere leeftijd lopen mannen een hoger risico op hart- en vaatziekten. Tijdens en na de overgang lopen vrouwen ineens evenveel risico. Een hoge bloeddruk?

Neem dit signaal serieus en zorg dat het zo snel mogelijk behandeld wordt. Cardioloog Aernout Somsen ziet een trend: mensen willen zo min mogelijk aan de medicijnen. “Terwijl niemand moeite heeft met voedingssupplementen staan best veel mensen huiverig tegenover reguliere medicatie. Juist bij een hoge bloeddruk is het van belang om snel te handelen en deze omlaag te brengen. Want de risico’s op bijvoorbeeld een hartinfarct worden groter als de bloeddruk te hoog blijft.”

Daarnaast raadt Somsen aan om vanaf de eerste overgangssymptomen een jaarlijkse check op bloeddruk en cholesterol te laten doen.

Ook regelmatig lachen heeft een heel positief effect op het lichaam. Met een kwartier lachen verbranden we veertig calorieën. Ook verbetert een flinke lach vanuit de buik het immuunsysteem, cellen die ziektes bestrijden. Daarnaast verlaagt lachen het stressniveau en het stresshormoon cortisol in het bloed.

60+

### SOCIALE CONTACTEN

Vanuit de overheid wordt mantelzorg gestimuleerd. Vaak komt die zorg terecht op de schouders van vrouwen. Zo zijn er oma’s die niet alleen op hun kleinkinderen passen, maar ook zorgen voor bejaarde ouders of burens. Fantastisch, maar ook belastend. Luister naar uw lichaam, geef op tijd grenzen aan en neem rust als dat nodig is. Een volle agenda heeft echter ook een positieve kant: het gevoel nuttig te zijn en een doel te hebben in het leven. Uit Engels onderzoek blijkt dat eenzame mensen sneller ziek worden en zelfs eerder sterven. Merkt u dat u minder contacten hebt? Ga dan op zoek naar nieuwe vriendschappen, bijvoorbeeld bij een vereniging of via social media.

Volgens longarts Wanda de Kanter zijn rokers op oudere leeftijd eenzamer dan niet-rokers. Rokers wordt bijvoorbeeld minder vaak gevraagd om op de kleinkinderen te passen. Via de huisarts en de zorgverzekeraar is hulp en advies te krijgen om te stoppen. Dat werkt meteen levensverlengend, want het risico op kanker daalt (langzaam) en het risico op hart- en vaatziekten neemt af zodra wordt gestopt. □

## JA/NEE

JA

39%



dagelijks  
vitamines

NEE

61%

JA

42%



regelmatig  
pijnstillers

NEE

58%

JA

33%



griep prik

NEE

67%

### MEER LEZEN

- *Hoe word je 100?*, William Cortvriendt
- *Oud worden in de praktijk*, Rudi Westendorp en David van Bodegom
- [leydenacademy.nl](http://leydenacademy.nl)
- [nederlandstopt.nu](http://nederlandstopt.nu)
- [sportvasten.nl](http://sportvasten.nl)
- [gelukswijzer.nl](http://gelukswijzer.nl)