

In beweging...

Nuttige nudging

Achteraf is er natuurlijk een mooi verhaal van te maken, maar de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het om drie toevalstreffers gaat, die naderhand bijzonder gunstig uitpakten. In februari 2014 verhuisden we opnieuw en dit keer naar een aanzienlijk kleinere woning. Dat werd dus spullen wegdoen en wat meeding anders inrichten. Zoals:

1 – In de huiskamer konden we voor de t.v. geen geschikte plek aan de muur vinden, zodat ik er een verrijdbare kast voor maakte, die we onder een tafel in de woonkamer stationeerden.

2 – Mijn werkkamer boven is wat oppervlak betreft nog niet de helft van de vorige. Omdat ik moeite had met het afstand doen van de oude, vertrouwde ladenkasten bedacht ik iets nieuws: de laptop op 1.10 meter hoogte. Dat luidde de overgang in naar staand typen.

3 – De printer, die Jannie en ik beiden gebruiken, lokaliseerden we in de gespreksruimte op de begane grond. Onbedoeld hebben deze drie maatregelen twee grote effecten: ik zet veel minder vaak de televisie aan en ik kom onverwacht meer in beweging. Want naast zittend gesprekken voeren is er nu ook geregeld sprake van opstaan om iets te typen of heen & weer lopen voor een printje of kopietje.

Nu heb ik niks tegen t.v. kijken, maar het ingesleten patroon van 'even zien of er wat op is', dat is weg. Die tijd en aandacht gaan dus ergens anders naar toe en dat bevalt prima! Inmiddels ben ik er ook van doordrongen, dat bewegen voor iemand van mijn leeftijd en met mijn type werk weliswaar belangrijk is, maar er niet vanzelfsprekend van komt. Dat gebeurt nu dus wel, want voor elk gespreksverslag of mailtje moet ik de stoel uit. Staand werken is iets vermoeiender dan zitten, maar beter voor de conditie. Dus is het winst.

Sanny's amateurs-checklist aangevuld

Zo gezond mogelijk leven, wat is dat? Ooit spelde ik de nieuwsbrieven van Lorne Sanny. Zijn *To The Navigators Staff* van 28 januari 1977 bevatte een uitgebreide 'amateurs-checklist voor gezond leven'. In de kern komt het neer op 3 basiselementen bij de 3 dimensies van het leven. Zijn verhaal samengevat:

geest	-	gebed	
	-	Woord van God	
	-	gerichtheid op anderen	
ziel	-	verstand	→ de waarheid
	-	gevoel	→ positieve mentale instelling
	-	wil	→ besluitvaardigheid
lichaam	-	gezond eten en drinken	
	-	regelmatig beweging	
	-	voldoende rust	

'n Mooi, bruikbaar overzicht waar ik al lang mee werk. Mogelijk spreekt dit lijstje voor zich, maar wil je zijn uitgebreidere versie? Mail me even, dan stuur ik je die toe. Inmiddels denk ik: 'Er ontbreekt iets.' Namelijk:

omgeving - dienstbaar maken aan deze 9 basiselementen

Wat Sanny over het hoofd zag – of in elk geval niet erbij opnam – betreft de vaak niet opgemerkte invloed van de omgeving waarin we leven. Dat brengt me bij het begrip *nudging*. Een goede vertaling ben ik nog niet tegengekomen, zodat ik het probeer te omschrijven. *Nudgen* wil zoveel zeggen als: door bepaalde maatregelen de eigen keuzes van mensen een zetje geven in de door hen gewenste richting. Je beslist niet voor anderen wat ze moeten doen, maar verleidt ze tot gezond gedrag door de omgeving te veranderen en dan bepaalde opties aantrekkelijker te maken dan andere. Een voorbeeld?



Neem Kopenhagen. Inmiddels is dat dé fietsstad van Europa. De afgelopen jaren trof het gemeentebestuur daarvoor rigoreuze maatregelen. Overal werden dubbele fietspaden aangelegd en via slimme, 'groene golf'-stoplichten op de kruispunten zijn fietsers steeds in het voordeel. Al kun je nog wel met een auto op allerlei plekken in de binnenstad komen, er zijn maar weinig automobilisten die dat nog overwegen. De Denen zijn massaal overgestapt op een (leen)fiets. Waarom doen ze dat? Vanwege tijdwinst. Je bent overal sneller met de fiets. En tijd is ook daar geld, dus blijft de auto staan. Dit is typisch *nudgen*: de overheid organiseert de omgeving anders voor iedereen en het werkt. De tijdbesparing zorgt dat burgers erin meegaan. Maar er gebeurt nog iets. Op lange termijn levert het fietsen voor iedereen gezondheidswinst op. En ook al is lang niet iedere Deen zich dat bewust, dáár mikte het gevoerde beleid op. Iedereen meer lichaamsbeweging, wie kan daar nou tegen zijn?

Wat hier van overheidswege geregeld werd kun je op andere gebieden ook zélf toepassen. Ook daarvan een voorbeeld. Over overgewicht. Meer dan 50% van de Nederlandse volwassenen heeft er last van. Gelukkig is er met *self-nudgen* veel aan te doen. Brian Wansink is wat dat betreft de ideale gids.



Hoe krijg je die kilo's eraf?

Wansink heeft werkelijk een verrukkelijk boek geschreven. Wie wil afvallen vindt hier de sleutel. De man schrijft smeug en wéét waar hij het over heeft. De vele tips lijken als vanzelf uit zijn pen te rollen, maar ze worden steeds prima onderbouwd. Als voedingswetenschapper verstaat hij zijn vak en heeft hij de afgelopen decennia tientallen onderzoeken gedaan naar allerlei aspecten van ons eetgedrag. Gelukkig is er bij hem geen belangenverstreming: uit principe zet hij geen onderzoek op voor de voedingsindustrie.

Wat biedt hij met zijn boek? Laat ik eerst zeggen wat hij niet doet. Nergens een hint om intensief te gaan sporten om zo af te vallen. Geen vurig pleidooi voor discipline of wilskracht. En al zet hij eerlijk de voor- en nadelen van 5 populaire diëten op een rij, zijn insteek is anders: *'Dit boek gaat niet over extreme vormen van diëten, maar over het tegenovergestelde. Het gaat over het zodanig herstructureren van uw omgeving dat u zonder schuldgevoel en zonder aan te komen kunt eten wat u wilt.'* 't Wordt al lezend duidelijk, dat hij zelf een lekkerbek is en niet in de dieetvalshoek gelooft. *'Eten is een aangename zaak in ons leven,*

niet iets waar we grote offers voor moeten brengen. Voor mensen die dol zijn op eten, staat een dieet zo ongeveer gelijk met 'die eet niet.' Conclusie? Een dieet werkt uiteindelijk niet. Om 3 redenen: je lichaam gaat zich verzetten, je geest wil het niet en je omgeving protesteert.

Wat heeft hij dan wél te bieden? De originele aanzet voor een persoonlijk 'Hap-slik-wegplan'. Ook hiervan somt hij eerlijk de voors & tegens op. Ik neem alleen de nadelen over. Dat zijn deze drie:

- Geleidelijke gewichtsafname.
- Totdat kleine wijzigingen een tweede natuur worden, kunt u het best een dagelijkse checklist gebruiken.
- Om het plan aan te passen moet u over zelfkennis beschikken en goed nadenken.

“Er is nog een beetje...”

Eten dat opgeschept wordt gaat naar binnen. Zo simpel is het. Het is niet: “Ik eet wat ik wil”, ook al denken we dat. Wansink liet proefpersonen tomatensoep eten, zoveel als ze zelf wilden. Wat niemand wist was dat bij de helft van de eters via een ingenieuze slangconstructie hun soep continu werd aangevuld uit een 7 literpan. Deze gasten aten gemiddeld 73% meer soep dan hun tafelgenoten, die er niet op waren aangesloten. Niemand van de proefpersonen had gemerkt dat hij meer had gegeten. Bovendien voelden ze zich ook niet meer voldaan dan de rest. Kortom: we weten dus niet wanneer we genoeg hebben. Of zoals het hoofdstuk ‘Eten en vergeten’ opent: *'Uw maag kan niet tellen'*. Maar als het ‘Ik heb genoeg’ zo moeilijk in te schatten is, kun je dan voorkomen, dat je teveel eet? Ja! Verander je omgeving. Overweeg om je servies aan te passen. Op kleinere borden schep je minder op en heb je eerder genoeg. Vervang brede glazen door smalle, dan krijg je minder frisdrank binnen. Kijk op de bijlage hierna voor meer keukenideeën.

Nog een voorbeeld. Wie van snoepjes houdt zou van Wansink niet te horen krijgen om dat gesnoep af te zweren. Integendeel. Ik vermoed dat hij zou reageren met twee vragen. 1^e “Voel je ervoor het komend jaar dagelijks 3 snoepjes minder te eten?” Hij zou je dan voorrekenen, dat je zo elke dag 10 kilocalorieën minder binnen krijgt. Dat hoeft niet als een gemis te voelen, maar het heeft wel degelijk effect: deze kleine maatregel betekent na een jaar een halve kilo gewichtsverlies. Maar ja als je eigenlijk niet weet hoeveel snoep je binnen krijgt, hoe weet je dan dat je 3 minder neemt op een dag? Daarover de 2^e vraag: “Waar staat de snoep in jouw kamer?” Dat die plek veel uitmaakt is uit onderzoek namelijk gebleken. Dus waar de pot komt, gaat je helpen om af te vallen. Hoe precies? Bekijk daarvoor de tweede bijlage.



bron: Anne Pek en Carolyn Ridsdale – Psychologie Magazine februari 2015



Kleine bordjes en smalle glazen

Taart en ovenschotels in aluminiumfolie

Geen televisie en comfortabel meubilair in de keuken

Gezond eten duidelijk zichtbaar

Geschild fruit in doorzichtige zakken

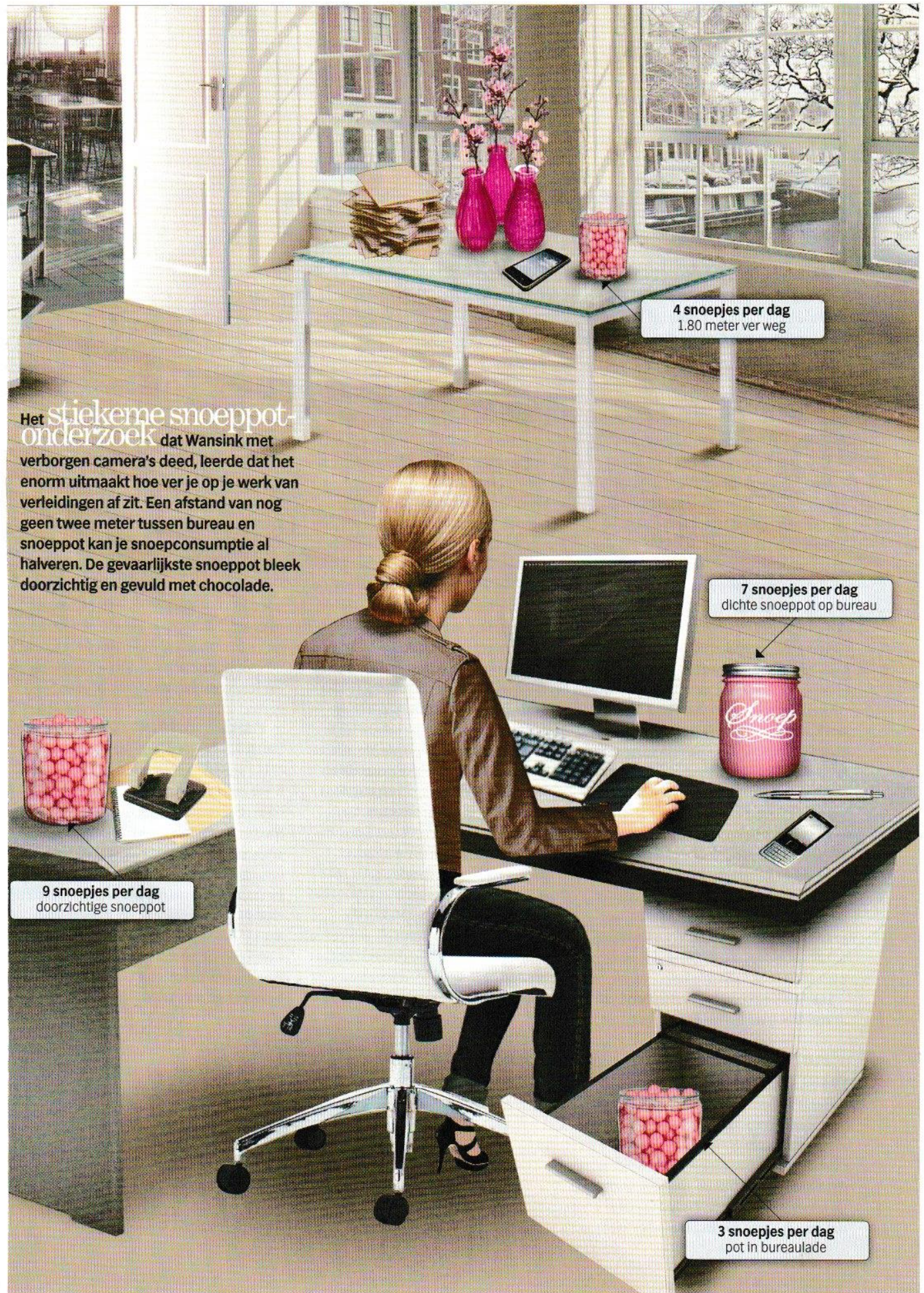
Provisiekast in een ander vertrek

Verwroeddsel uit het zicht in de groentelade

Lekker veel fruit op het aanrecht

Chips, koek en snoep niet op ooghoogte

bron: Anne Pek en Carolyn Ridsdale – Psychologie Magazine februari 2015



Het **stiekeme snoeppot-**
onderzoek dat Wansink met
verborgen camera's deed, leerde dat het
enorm uitmaakt hoe ver je op je werk van
verleidingen af zit. Een afstand van nog
geen twee meter tussen bureau en
snoeppot kan je snoepconsumptie al
halveren. De gevaarlijkste snoeppot bleek
doorzichtig en gevuld met chocolade.

4 snoepjes per dag
1.80 meter ver weg

7 snoepjes per dag
dichte snoeppot op bureau

9 snoepjes per dag
doorzichtige snoeppot

3 snoepjes per dag
pot in bureaulade