



Son en Breugel

Blue zones



WIKI
MARKETING

 **van Rooij**
Performance Coaching

Performance
College


 Quinn Association

SENSAZIONE


FlockLeadership



Frans van Rooij



Blue zones



In de tijd van het Romeinse Rijk
werd de mens gemiddeld 28 jaar oud.



Aan het begin van de 20^{ste} eeuw
lag voor mensen in de westerse wereld
de levensverwachting rond de 49 jaar.

A person is lying in a red and black striped hammock, suspended between two large trees. The scene is set in a rocky, open landscape with a large, conical volcano in the background under a clear sky. The foreground is filled with dark, jagged rocks.

Levensverwachting in West-Europa
van wie in 2023 zijn 65^{ste} verjaardag vierde:

- Vrouwen 86,3 jaar

- Mannen 84 jaar



**Oudste persoon in de
wereld:
Braziliaanse non
Ina Canabarro Lucas
is 116 jaar**

The background is a dense field of red, spherical coronavirus particles with prominent surface spikes. A hand is visible at the bottom, holding a white rectangular strip that partially obscures the text below.

CORONA

In 2030 65 jaar ipv nog 21 jaar te leven nu 20,96 jaar:
dus veertien dagen, veertien uur en 38 minuten eraf.

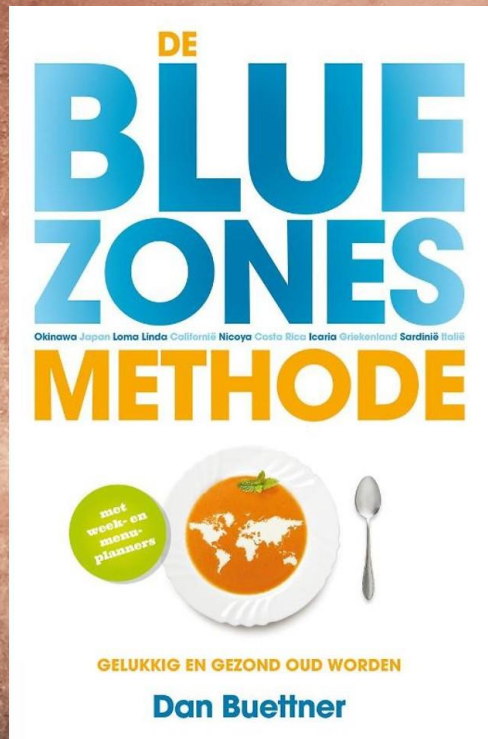
A high-angle photograph of a lush green hillside covered in terraced rice fields. The terraces are arranged in concentric, wavy patterns that follow the contours of the land. The rice is in various stages of growth, with some areas appearing bright green and others a more yellowish-green. In the background, more hills and some small buildings are visible under a clear sky.

In ontwikkelingslanden zoals Filipijnen
ligt de gemiddelde levensverwachting
10 jaar lager!

Maar.....

Op 1 januari 2023 woonden 2572 mensen van honderd jaar of ouder in Nederland. Dat is ruim twee keer zoveel als twintig jaar geleden. Naar verhouding de meesten in provincie Zeeland.

Op vijf plekken leven mensen langer en gezonder dan ergens anders op de wereld.



**Lomo Linda,
CALIFORNIA**



**Nicoya,
COSTA RICA**

**Sardinia,
ITALY**

**Ikaria,
GREECE**

**Okinawa,
JAPAN**





Een gemeenschap met de
grootste groep
zevendedagadventisten
in Amerika, waar sommige
bewoners tien gezonde jaren
langer leven dan de
gemiddelde Amerikaan.

Lomo Linda
California





Zevendedagadventisten

De belangrijkste verschillen tussen de gevestigde kerken en de zevendedagsadventisten omvatten de nadruk die gelegd wordt op zowel de [sabbat](#) (mede op grond van de [tien geboden](#) in [Exodus](#) 20:1-17 en [Deuteronomium](#) 5:6-21) als op de [wederkomst van Jezus](#). Hiertoe behoort eveneens de visie op de blijvende geldigheid van de wetgeving van [God](#) betreffende het in acht nemen van de [spijswetten](#) in het [Oude Testament](#) die voor de [Israëlieten](#) gold (en nog steeds geldt voor hedendaagse [orthodoxe joden](#)). Volgens zevendedagsadventisten zijn naast de wetten van [God](#) uit het [Oude Testament](#) de spijswetten nooit door [Jezus](#) afgeschaft, maar gelden ze nog steeds voor alle mensen die geloven in God. Het grootste deel van deze spijswetten staat in [Leviticus](#) 11 en Deuteronomium 14:3-21. [Genesis](#) 7:2-8; 8:20 en 9:3-4 benoemt evenzo voorschriften over voedsel. Een aantal adventisten volgt het [zevendedagsadventistendieet](#).



**Lomo Linda,
CALIFORNIA**



**Nicoya,
COSTA RICA**

**Sardinia,
ITALY**



**Ikaria,
GREECE**

**Okinawa,
JAPAN**





Het laagste aantal mensen dat op middelbare leeftijd overlijdt en de op één na hoogste concentratie mannelijke honderdjarigen.



Nicoya
Costa Rica



A large, hand-painted wooden sign with a green background. The words "PURA" and "VIDA" are written in large, white, rounded, sans-serif capital letters across two lines. To the left of the text is a detailed painting of a red parrot with a yellow beak and a yellow flower with orange and red petals. The sign is decorated with various green leaves and pink flowers. The sign is mounted on a wooden structure, and a person's arm is visible in the background.

PURA
VIDA

‘Pura Vida’ (“hallo”, “tot ziens”, niet piekeren)

Tico’s genieten van de kleine dingen in het leven: puur en back to the basics.

**Lomo Linda,
CALIFORNIA**



**Nicoya,
COSTA RICA**



**Sardinia,
ITALY**



**Ikaria,
GREECE**



**Okinawa,
JAPAN**



De hoogste concentratie honderdjarige mannen ter wereld.



Sardinia
Italy





**De regio Ogliastra, Barbagia en Seulo vormen een Blue Zone gebied: dieet van pasta, een goede lokale wijn
Vino di Sardegna.**

**Lomo Linda,
CALIFORNIA**



**Nicoya,
COSTA RICA**



**Sardinia,
ITALY**



**Ikaria,
GREECE**

**Okinawa,
JAPAN**





Cijfers van sterfgevallen op middelbare leeftijd en gevallen van dementie behoren tot de laagste ter wereld.

Ikaria
Greece





Open en gastvrij, mediterrane dieet,
dagelijkse actieve routine, hechte vriendschappen.

**Lomo Linda,
CALIFORNIA**



**Nicoya,
COSTA RICA**



**Sardinia,
ITALY**



**Ikaria,
GREECE**



**Okinawa,
JAPAN**





De langstlevende vrouwen
ter wereld.



Okinawa
Japan

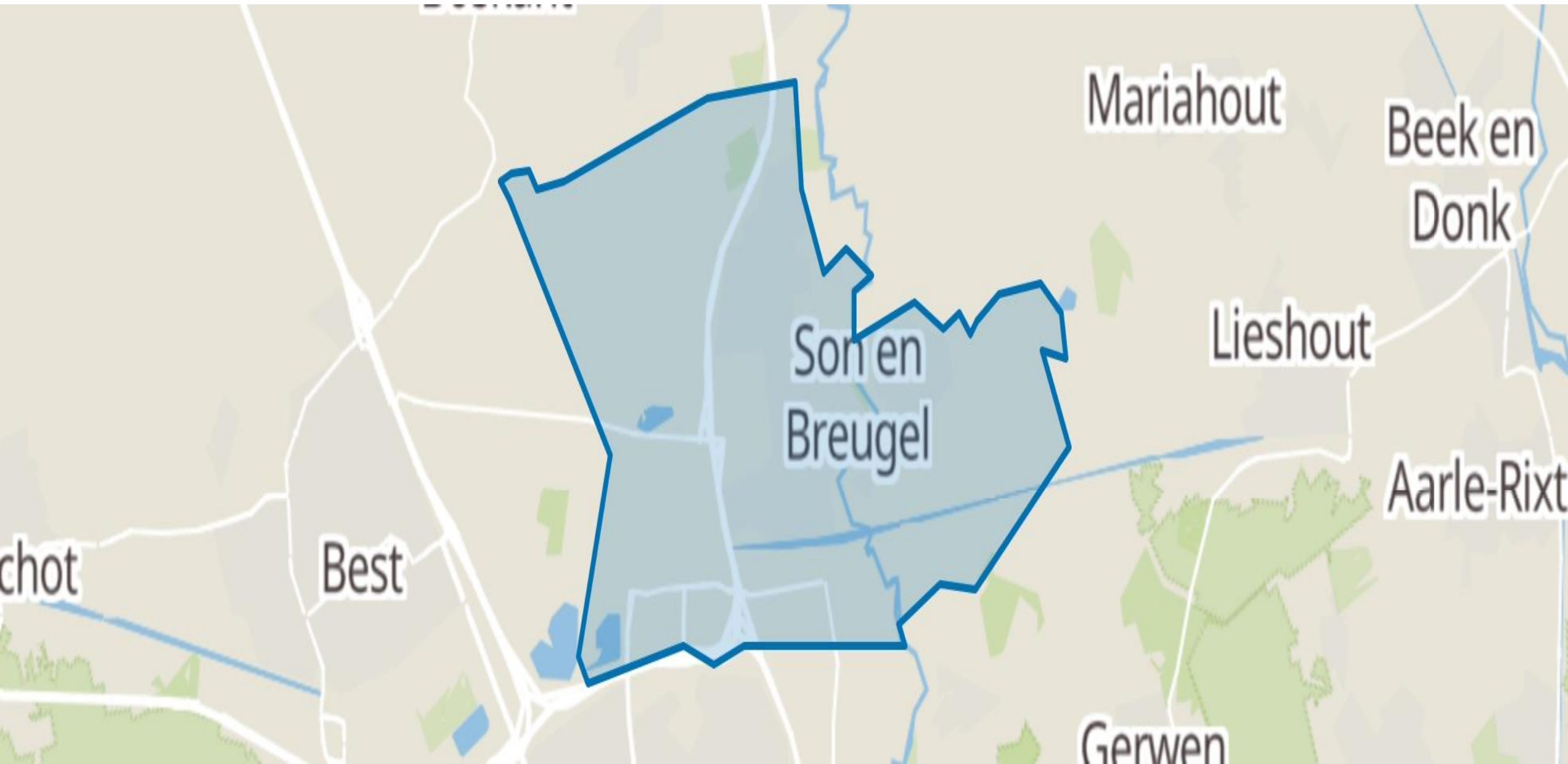




Er wordt weinig gerookt, 'Ikigai': men blijft actief!



Hoe wordt Son en Breugel een Blue Zone?



Terugkerende factoren



Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

1. Beweeg natuurlijk:
in een omgeving leven die
stimuleert om te bewegen
zonder er bij na te denken.

Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

1. Beweeg natuurlijk

2. Ken je doel:

weet waarvoor je 's ochtends wakker wilt worden.

De bewoners van Okinawa noemen het *Ikigai*.

Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

1. Beweeg natuurlijk
2. Ken je doel
- 3. Weinig stress:**
neem dagelijks tijd voor ontspanning

Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

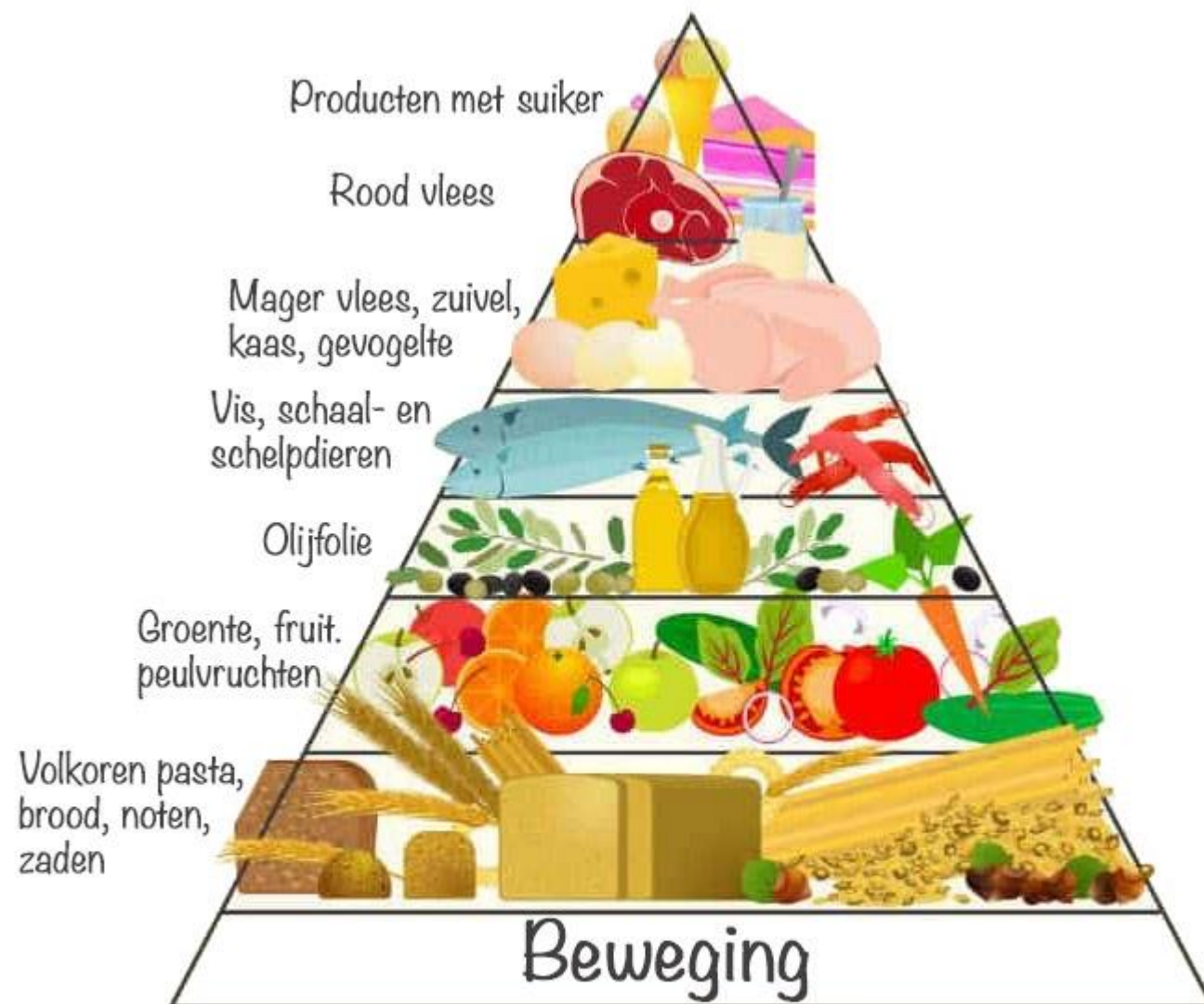
1. Beweeg natuurlijk
2. Ken je doel
3. Zo min mogelijk stress
- 4. Eet tot 80%:**
verlaag je calorie-inname met 20%

Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

1. Beweeg natuurlijk
2. Ken je doel
3. Zo min mogelijk stress
4. Eet tot 80%
- 5. Plantaardig voedsel:**
zelf verbouwen, vooral bonen.



Het Mediterrane Dieet



Tips:

1. Maak van het ontbijt je grootste maaltijd van de dag;
2. Gebruik je ontbijt vroeg;
3. Probeer altijd thuis te ontbijten;
4. Bereid de ingrediënten voor het avondeten 's morgens al voor;
5. Probeer voor je maaltijd een moment van stilte te houden;
6. Schep je eten al in de keuken op je bord en zet wat overblijft meteen weg;
7. Probeer slechts twee maaltijden per dag te eten;
8. Eet nooit staand;
9. Eet nooit als je auto rijdt;
10. Vermijd lezen, TV kijken of op de computer browsen tijdens het eten;
11. Stel een gezinsregel in dat iedereen 's avonds samen eet;
12. Maak één dag per week jouw verwendag waarop je je favoriete dingen eet.

Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

1. Beweeg natuurlijk
2. Ken je doel
3. Zo min mogelijk stress
4. Eet tot 80%
5. Plantaardig voedsel
- 6. Wijn:**
Drink regelmatig, met mate en tijdens het eten of gezellig samenzijn met vrienden.

Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

1. Beweeg natuurlijk
2. Ken je doel
3. Zo min mogelijk stress
4. Eet tot 80%
5. Plantaardig voedsel
6. Wijn
- 7. Gelijkgestemden:** behoren tot een groep waarmee regelmatig wordt samengekomen.

Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

1. Beweeg natuurlijk
 2. Ken je doel
 3. Zo min mogelijk stress
 4. Eet tot 80%
 5. Plantaardig voedsel
 6. Wijn
 7. Gelijkgestemden
 - 8. Religie / waarden**
- Pas gezamenlijke principes toe.

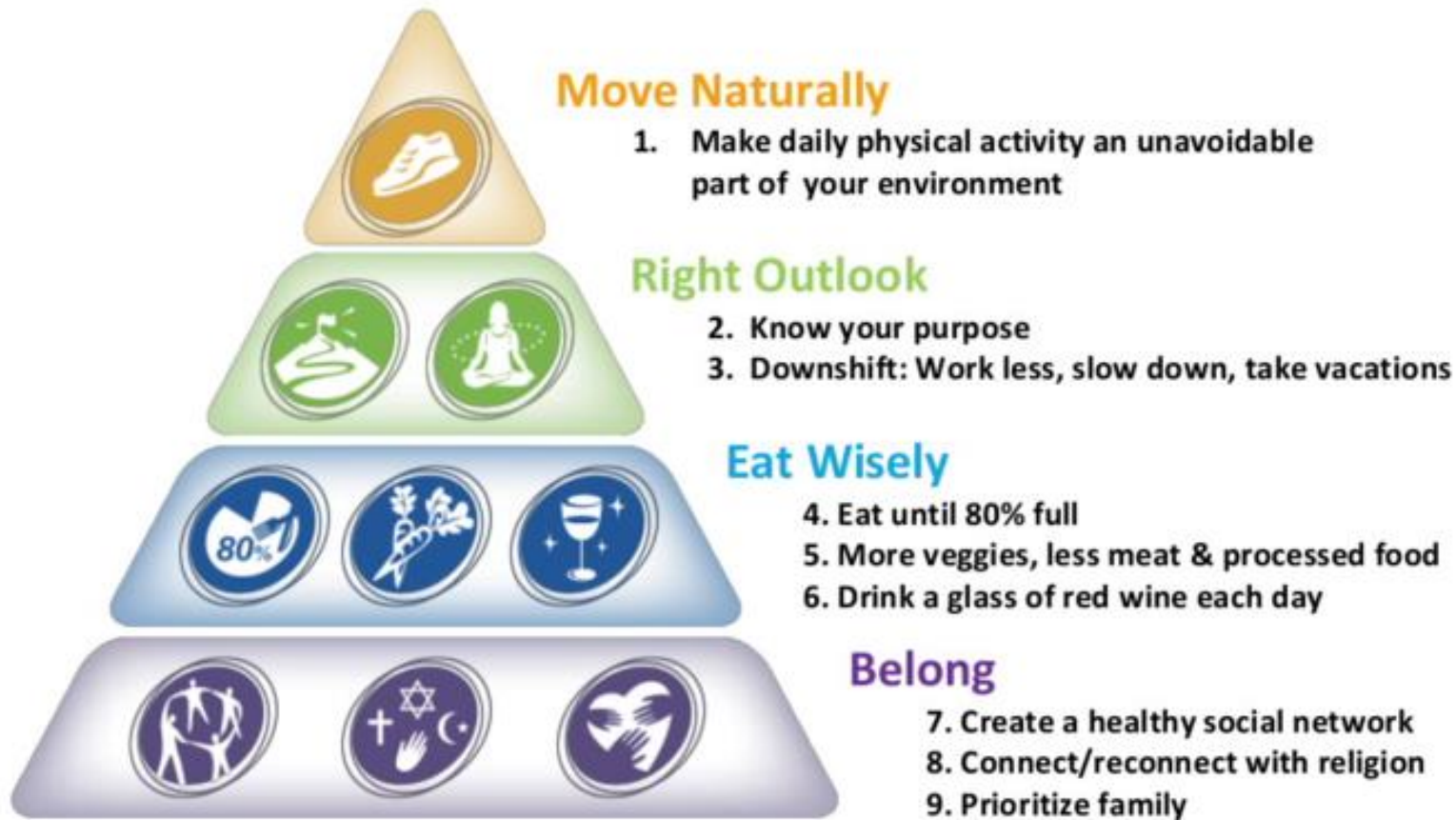
Blue Zones Power 9[®]



Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

1. Beweeg natuurlijk
2. Ken je doel
3. Zo min mogelijk stress
4. Eet tot 80%
5. Plantaardig voedsel
6. Wijn
7. Gelijkgestemden
8. Waarden
- 9. Familie en geliefden**
stel familie en geliefden op de eerste plaats.

Blue Zones Power 9[®]

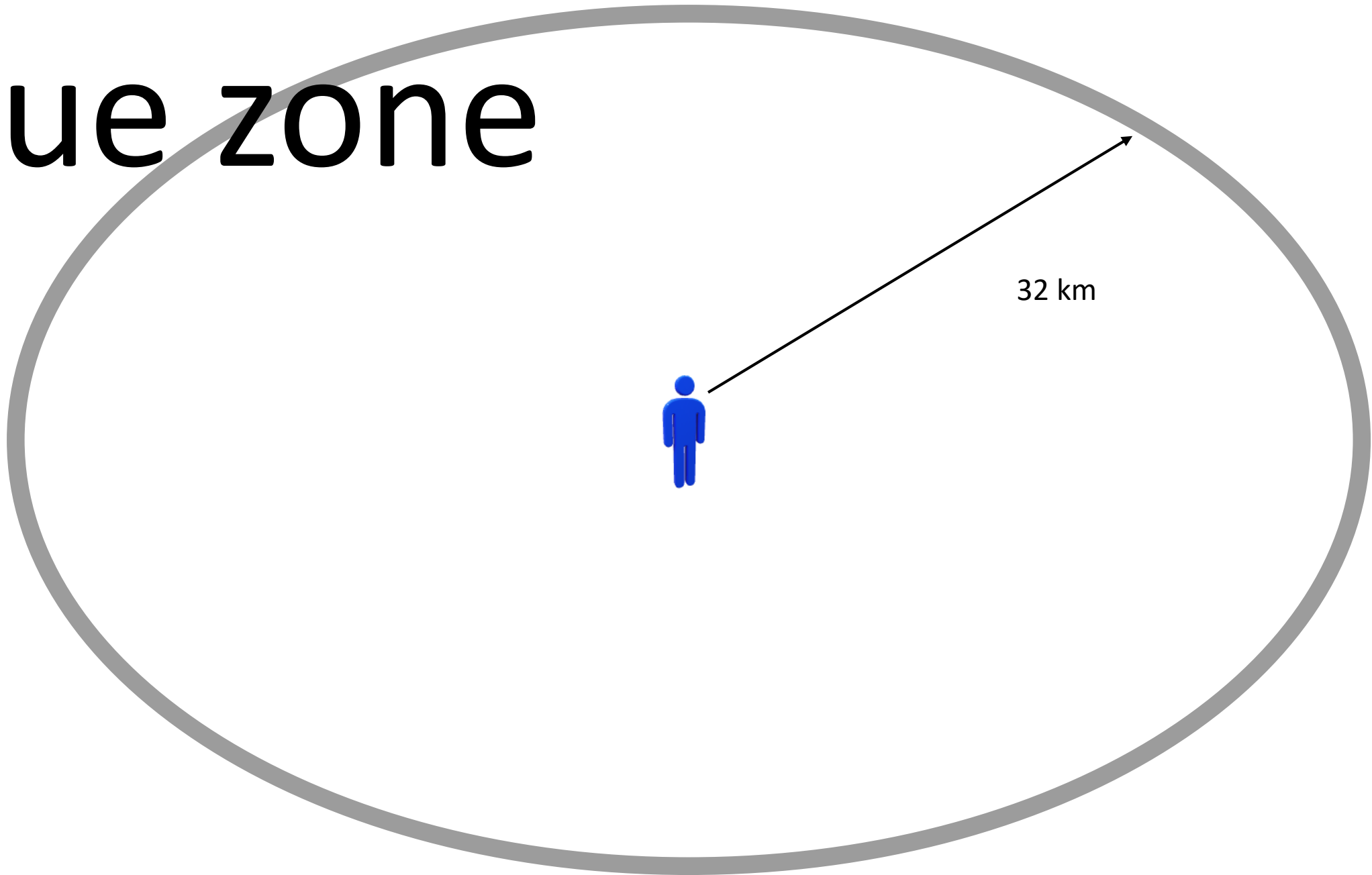


Power 9[®] is a registered trademark of Blue Zones, LLC. All rights reserved.

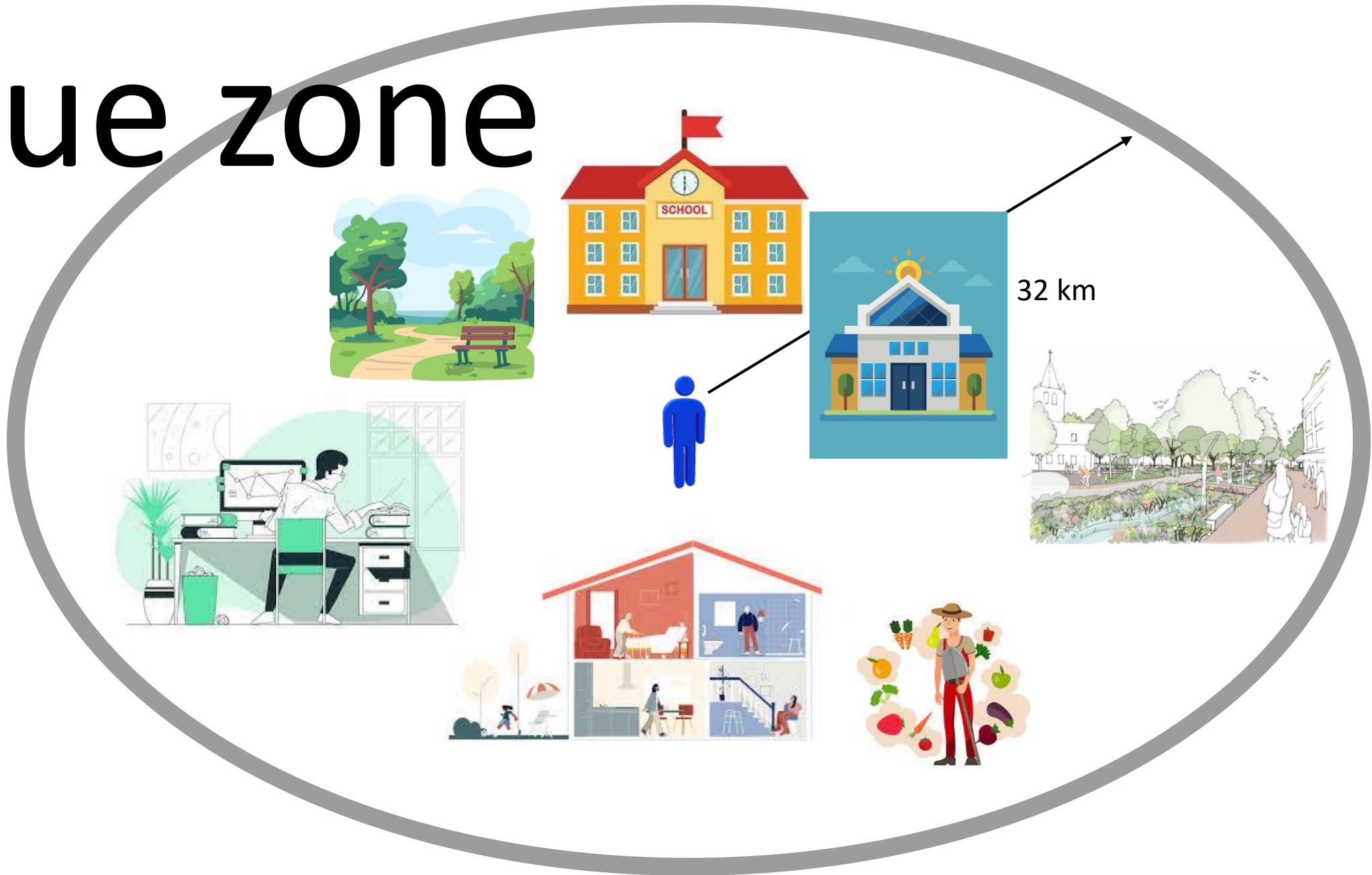
De negen regels:

1. Beweeg natuurlijk
2. Ken je doel
3. Zo min mogelijk stress
4. Eet tot 80%
5. Plantaardig voedsel
6. Wijn
7. Gelijkgestemden
8. Waarden
9. Familie en geliefden

Blue zone



Blue zone



In 2020 waren er in Nederland
voor het eerst **meer** fastfoodrestaurants
dan gewone restaurants.

Aantal fastfoodrestaurants

in 5 jaar met **6%** gestegen!



**BLUE ZONE FOODS
FOR LONGEVITY**

80%

van het assortiment
is ongezond

Suikertaks



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE



NUTRI-SCORE





Veel groente en fruit



Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



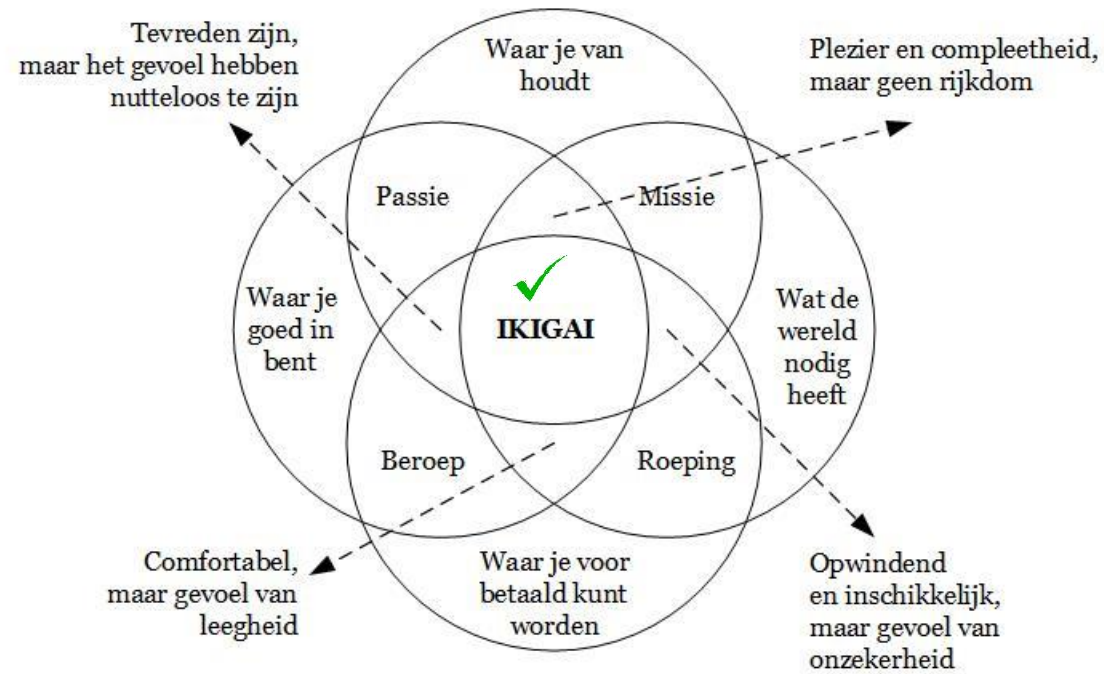
Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie



HERENBOEREN
SAMEN DUURZAAM VOEDSEL PRODUCEREN

IKIGAI

Een Japans concept wat betekent 'een reden voor je bestaan'





Son en Breugel
Netherlands

**Lomo Linda,
CALIFORNIA**

**Sardinia,
ITALY**

**Okinawa,
JAPAN**

**Nicoya,
COSTA RICA**

**Ikaria,
GREECE**