De Leef in Regie Startgids

Bewuster kijken naar dagelijkse keuzes

INKIJKEXEMPLAAR

Praktische inzichten over voeding, verzorging, leefomgeving en gewoontes.
Ontdek waar je kunt beginnen en wat bij jouw leven past.



Digitale uitgave

Inhoud

Disclaimer	1	Beha	25
Voorwoord	2	**In en om je huis**	26
Voeding	3	Thuis onder de loep	27
Voordat we beginnen	4	Wasmiddel	28
Plantaardig eten	5	Vaatwasmiddel	29
Melk	6	Snijplank	30
Eieren	7	Microplastics	31
Sojamelk	8	PFAS	32
Water	9	Pesticiden	33
Thee	10	Glyfosaat	34
Olijfolie	11	**Wist je dat...**	35
Paddenstoelen	12	Even verder kijken	36
Peterselie	13	Blue zones	37
Zout	14	Zonlicht	38
De Leef in Regie Smoothie	15	Mini-trampoline	39
Slowjuice	16	PCOS	40
De Daily Dozen	17	Wat voeding in je lichaam doet	41
G-BOMBS	18	Chemotherapie	42
Persoonlijke verzorging	19	Je lever: een stille kracht	43
Eerst even dit	20	**Start vandaag**	44
Deodorant	21	7 kleine stappen	45
Haarverf	22	Tot slot	46
Make-up	23	Begrippenlijst	47
Kledingstoffen	24	Bronnen & verantwoording	48

INKIJKEXEMPLAAR

Disclaimer

Deze gids is bedoeld ter informatie en inspiratie. De inhoud is gebaseerd op geraadpleegde bronnen en op onze persoonlijke ervaringen. De informatie in deze gids is geen medisch advies en vervangt geen diagnose, behandeling of begeleiding door een arts of andere gekwalificeerde zorgverlener.

Bespreek gezondheidsklachten, medische behandelingen en ingrijpende veranderingen in voeding of leefstijl met een passende zorgverlener. Dat geldt in het bijzonder wanneer je ziek bent, medicijnen gebruikt, zwanger bent of onder medische behandeling staat.

Leef in Regie streeft naar zorgvuldige en actuele informatie. Nieuwe wetenschappelijke inzichten kunnen ervoor zorgen dat informatie in de loop van de tijd verandert. Gebruik deze gids daarom als vertrekpunt om kritischer te kijken en vragen te stellen, niet als vervanging van professionele zorg.

Bij twijfel over wat in jouw situatie passend of veilig is, bespreek dit altijd met je arts of een andere deskundige zorgverlener.

INKIJKEXEMPLAAR

Voorwoord

Ik ben Safiera, oprichter van Leef in Regie. Mijn blik op gezondheid veranderde toen mijn man Arnaud in juli 2024 de diagnose melanoom kreeg. Vanaf dat moment gingen we veel scherper kijken naar wat we iedere dag doen en welke invloed we daar zelf op hebben.

We verdiepten ons in voeding, stress, onze leefomgeving en in wat we naast de medische zorg zelf konden doen om zijn lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen. Gaandeweg werd duidelijk dat gezondheid voor ons veel verder reikte dan ziekte of behandeling. De gewone keuzes van iedere dag kregen ineens meer betekenis.

Wat eten we eigenlijk? Wat smeren we op onze huid? Waar drinken we uit, wassen we mee, koken we in en slapen we onder? Veel daarvan hadden we jarenlang gedaan zonder er echt bij stil te staan. Door beter te kijken, gingen we andere vragen stellen en veranderden ook onze keuzes.

Vanuit die zoektocht ontstond Leef in Regie. Gezondheid laat zich nooit volledig sturen, maar dagelijkse keuzes doen er wel toe. Daarin zit voor mij de kern van regie: weten waar je invloed hebt, begrijpen wat je kiest en bepalen wat bij jouw leven past.

Deze gids heb ik gemaakt om de inzichten uit onze zoektocht op één plek samen te brengen. Je vindt praktische informatie over voeding, verzorging, leefomgeving en gewoontes die zo gewoon zijn geworden dat we er nauwelijks nog vragen bij stellen. Precies in die alledaagse dingen valt veel te ontdekken.

Kijk wat bij jou past, kies een plek om te beginnen en bouw van daaruit verder. Regie begint vaak bij iets heel gewoons waar je voortaan anders naar kijkt.

Safiera van Herk-Hoff
Leef in Regie

PROEFEXEMPLAAR

Plantaardig eten

Wist je dat...

De grootste verandering bij plantaardig eten zit vaak niet in wat je weglaat, maar in wat ervoor in de plaats komt. Zodra groenten, peulvruchten, volkoren granen, noten, zaden, tofu, tempeh, paddenstoelen, kruiden en specerijen een grotere rol krijgen, verandert niet alleen de samenstelling van je maaltijd, maar vaak ook de variatie en smaak.

Sta hier eens bij stil
Welke producten liggen standaard op je bord omdat je ze al jaren zo eet?

Waar let je op?

- Een vleesvervanger verandert maar één onderdeel van de maaltijd.
- De rest van het bord blijft vaak precies hetzelfde.
- Plantaardig eten wordt interessanter wanneer je meer verschillende plantaardige ingrediënten gaat gebruiken.
- Vaste eetgewoontes voelen vanzelfsprekend, juist omdat je er zelden nog over nadenkt.

Wat kun je proberen?

- Bouw één maaltijd vanuit peulvruchten, groenten en een volkoren graan.
- Gebruik meer kruiden en specerijen dan je normaal doet.
- Probeer één gerecht dat je vaak maakt opnieuw op te bouwen, in plaats van alleen het vlees te vervangen.

Zo doen wij het

Wij eten nu plantaardig en merken dat we gevarieerder koken dan vroeger. We gebruiken meer kruiden, specerijen en verschillende ingrediënten en vinden onze maaltijden daardoor juist smaakvoller. Wat eerst als een grote verandering voelde, is inmiddels gewoon onze normale manier van eten geworden.

Kleine stap voor vandaag
Kies één maaltijd die je vaak maakt en verander niet alleen het hoofdingrediënt, maar de hele opbouw van het bord.

INKIJKEXEMPLAAR

Deodorant

Wist je dat...

Deodorant en antitranspirant worden vaak als hetzelfde product gezien, maar doen iets anders. Deodorant richt zich vooral op lichaamsgeur. Antitranspirant bevat aluminiumverbindingen die het zweten verminderen door de zweetkanaaltjes tijdelijk te blokkeren.

Wat je op je huid smeert of onder je oksels sprayt, verdwijnt niet zomaar. Een deel blijft op de huid, sommige stoffen kunnen worden opgenomen en bij sprays komt er ook iets in de lucht terecht dat je kunt inademen. Omdat okselproducten vaak dagelijks worden gebruikt en ingrediënten kunnen bevatten zoals aluminiumzouten, parfum, alcohol en andere hulpstoffen, is het logisch om kritisch te kijken naar wat je daar iedere dag aanbrengt en bij sprays ook inademt.

Sta hier eens bij stil
Gebruik je deodorant om geur te verminderen, om zweten tegen te gaan of vooral omdat je altijd hetzelfde product koopt?

Waar let je op?

- Staat er deodorant of antitranspirant op de verpakking?
- Welke stof zorgt voor de geurremmende of zweetremmende werking?
- Bevat het parfum, alcohol of andere stoffen waarop je okselhuid reageert?
- Ook termen als ‘natuurlijk’ of ‘mineraal’ vertellen niet automatisch welke werkzame stoffen erin zitten.

Wat kun je proberen?

- Vergelijk de ingrediënten van een deodorant en een antitranspirant.
- Kies bij een gevoelige huid een zo eenvoudig mogelijke samenstelling.
- Kijk extra naar producten die je direct na het scheren gebruikt.

Zo doen wij het

Wij gebruiken Salt of the Earth Classic Unscented en Happy Earth Deo Roll-On. Beide zijn gebaseerd op kaliumaluin; Happy Earth bevat daarnaast onder meer magnesiumchloride, aloë vera en geurstoffen uit botanische extracten en essentiële oliën.

Kleine stap voor vandaag
Pak je okselproduct erbij en kijk of je een deodorant of antitranspirant gebruikt én welk ingrediënt voor de werking zorgt.

INKIJKEXEMPLAAR

Wasmiddel

Wist je dat...

Een sterke wasgeur betekent vooral dat er geurstoffen zijn achtergebleven. Schoon hoeft dus niet sterk te ruiken. Veel wasmiddelen bevatten daarnaast toevoegingen zoals enzymen en optische witmakers, waar een gevoelige huid op kan reageren. Omdat kleding en beddengoed urenlang op de huid liggen, is het de moeite waard om niet alleen naar geur te kijken, maar ook naar de samenstelling van het wasmiddel.

Sta hier eens bij stil
Wanneer voelt was voor jou schoon: neutraal, of pas als je het wasmiddel nog duidelijk ruikt?

Waar let je op?

- Parfum en claims als 'langdurige frisheid'.
- Optische witmakers, kleurstoffen en andere toevoegingen.
- 'Mild' of 'natuurlijk' betekent niet automatisch parfumvrij.

Wat kun je proberen?

- Vergelijk een geparfumeerd wasmiddel met een parfumvrije variant.
- Gebruik niet meer dan de aanbevolen dosering.
- Begin bij textiel dat lang op je huid zit, zoals ondergoed en beddengoed.

Zo doen wij het

Wij gebruiken het waspoeder van La Droguerie Écologique. De basis bestaat uit natriumcarbonaat, plantaardige zeep en water. We kiezen het vanwege de korte samenstelling en omdat de was schoon uit de machine komt zonder parfumgeur.

Kleine stap voor vandaag
Pak je wasmiddel erbij en kijk of de geur die je met 'schoon' associeert afkomstig is van toegevoegd parfum.

INKIJKEXEMPLAAR

Microplastics

Wist je dat...

Bij plastic rond voeding spelen twee dingen. Door slijtage kunnen kleine plasticdeeltjes vrijkomen. Daarnaast kunnen stoffen uit verpakkingen en coatings in eten of drinken terechtkomen. Vooral warmte, vet en langdurig contact vergroten die kans. Daarom verdienen vooral beschadigd kunststof, warm eten in plastic en langdurige opslag extra aandacht.

Sta hier eens bij stil
Op hoeveel momenten komt jouw eten of drinken tijdens bewaren, bereiden en opwarmen met kunststof in aanraking?

Waar let je op?

- Plastic in contact met heet eten of tijdens opwarmen.
- Bekraste of versleten bakjes, spatels en snijplanken.
- 'BPA-vrij' zegt alleen iets over BPA, niet over alle andere stoffen.

Wat kun je proberen?

- Verwarm eten bij voorkeur in glas of keramiek.
- Bewaar warme of vette maaltijden vaker in glas.
- Vervang sterk beschadigde kunststof keukenmaterialen.

Zo doen wij het

Wij beperken vooral contactmomenten waarbij warmte, slijtage of langdurige opslag meespelen. We gebruiken glas voor bewaren en opwarmen, kiezen voor glas of roestvrij staal bij drinken en vervangen beschadigde kunststof materialen eerder.

Kleine stap voor vandaag
Kijk naar één maaltijd en tel hoeveel keer het eten met kunststof in aanraking komt.

INKIJKEXEMPLAAR

PFAS

Wist je dat...

PFAS is geen enkele stof, maar een verzamelnaam voor duizenden door mensen gemaakte chemische stoffen. Ze worden gebruikt omdat ze water, vet en vuil afstoten en komen daardoor voor in onder meer coatings, voedselverpakkingen, kleding en anti-aanbaklagen. Veel PFAS breken nauwelijks af en kunnen zich jarenlang ophopen in het milieu en in het lichaam. Daarom worden ze ook wel 'forever chemicals' genoemd.

Sta hier eens bij stil
Welke eigenschappen van een product — waterdicht, vetafstotend, vuilwerend — komen eigenlijk voort uit een coating die je normaal nooit ziet?

Waar let je op?

- Anti-aanbaklagen en andere coatings in kookgerei.
- Vetafstotende voedselverpakkingen en bakpapier.
- Water- en vuilafstotende kleding en sprays.
- Drinkwater en voeding kunnen eveneens bronnen van blootstelling zijn.
- Woorden als 'waterafstotend' of 'stain resistant' zeggen niet automatisch waarvan die werking komt.

Wat kun je proberen?

- Kies waar praktisch voor roestvrij staal, gietijzer of een PFAS-vrij alternatief.
- Gebruik water- en vuilafstotende sprays alleen wanneer ze echt nodig zijn.
- Kijk bij pannen en kleding verder dan alleen de voorkant van de verpakking.
- Informeer je over de waterkwaliteit in je eigen regio.

Zo doen wij het

Wij koken met pannen van GreenPan met een keramische anti-aanbaklaag zonder PFAS.

Kleine stap voor vandaag
Pak één pan, verpakking of waterafstotend kledingstuk en zoek op waarvan de coating of afstotende werking is gemaakt.

INKIJKEXEMPLAAR