**Is gezond altijd goed?**

Tegenwoordig zien we het steeds vaker en maken we er zelf ook gebruik van, de ‘ongezonde’ levensstijl. We hebben na het werk geen tijd om te koken dus, kopen we afhaalchinees of een groote-friet bij de snackbar. Gewicht bijkomen is makkelijker dan afvallen, maar betekent zwaarder worden meteen dat we ongezond bezig zijn, fysiek of mentaal? Homosapiens worden nu eenmaal blij van eten en ook blijkt uit onderzoek dat het stress kan verminderen.

Ons drukke leven maakt het voorbereiden en consumeren van een gezonde maaltijd steeds lastiger. Ook op het werk en op school wordt er veel gedaan aan tussendoor snacken. De cijfers liegen er niet om, uit onderzoek gedaan door het CBS blijkt dat de toename van diabetes patienten groeit, van 2,4% in 2001 naar net onder 5% in 2014, volgens een professor van het Erasmus Medicentrum zal deze trend “nog wel even door gaan”, zo schreef hij in een rapport.

De druk die op ons gelegd wordt om altijd goed te eten kan leiden tot stress en heeft zo een averechts effect.

Een Australische bioloog schreef vorig jaar dat ongezond leven eigenlijk gezond is. Hij ondersteunde zijn stelling door te schrijven over de mentale voordelen die het ongezond leven heeft. Zo schreef hij, “het altijd willen perfectioneren van ons voedsel kan leiden tot veel irritatie en zelfs stress, did ‘gezond’ koken heeft de mens nooit mee gekregen in de evolutie, we aten wat er was”. Ook stelt hij dat als we minder zouden letten op hoe gezond we eten of of we genoeg sporten er meer tijd is om leuke, sociale bezigheden te verichten.

Wat zijn nu de gevolgen van onze ongezonde leefstijl? We kunnen deze kort samenvatten: door de ongezonde leefstijl verkorten wij onze verwachte levensduur en hebben wij meer kans op hart en vaatziekten. Misschien wordt het tijd dat we onze leefstijl gaan veranderen en ‘gezonder’ gaan leven, gezond eten en sporten. Als het zo doorgaat in Nederland, is er over een aantal jaren bijna niemand meer zonder overgewicht.

Opmerkingen :

Het opstel is niet af, vind ik !

Opeens spring je naar de nadelen van ongezond leven en maak je je er vanaf met een samenvatting! Terecht dat je overgaat op het andere standpunt ( gevaren van ongezond leven ) maar dat moet net zo grondig als bij het voorgaande.

De inleiding is niet precies genoeg. De openingszin kan pittiger, meer aandachttrekkend . Aan het eind van alinea 1, en anders in alinea 2 hoort een vraagstelling !

Algemeen : Maak je bouw hechter : signaalwoorden !

Goede informatie tot de laatste alinea maar je moet enkele ( hierboven genoemde ) dingen verbeteren.

Laat je me je tweede versie op zijn laatst woensdag lezen ?

Succes, Jurjen !