

“One size fits none”

DR. LUDIDI OVER ZIJN FILOSOFIE

Dr. Samefko Ludidi uit Schimmert is een veelzijdige ondernemer op het gebied van voeding, beweging en gezondheid. Met zijn unieke achtergrond in zowel de sportwetenschappen als de voedingswetenschappen heeft hij een brede expertise ontwikkeld en is hij in staat om complexe vraagstukken op het gebied van gezondheid op een begrijpelijke manier uit te leggen.

TEKST: SANDRA HEIJCKERS-VAN MELICK / FOTO'S: RAOUL LIMPENS



H

et begon allemaal in 2010. Op dat moment deed dr. Ludidi promotieonderzoek naar het Prikkelbare Darm Syndroom aan Maastricht

University. Een collega vroeg aan Samefko om een voedingschema te maken voor het kweken van meer spiermassa. Aan de salontafel in zijn woonkamer werkten ze een plan uit, waarbij Samefko hetgeen hij had geleerd in de academische banken vertaalde naar: wat pak je uit de koelkast. Het plan werkte. Het balletje ging rollen en na een aantal mensen te hebben geholpen besloot Samefko er werk van te maken. "In het begin zag ik mijzelf als wetenschapper, later als ondernemer." Zo werkt hij inmiddels met zowel particulieren waaronder artiesten, topsporters en directeuren en zet hij zich daarnaast in voor vitaliteitsoplossingen bij bedrijven.



INTERMITTENT FASTING

Één van de onderdelen waarin dr. Ludidi een autoriteit is, is Intermittent Fasting. Bij deze methode is het de bedoeling om periodiek te vasten, in een vooropgezet schema (zie kader). "Voordat ik met deze methode startte, heb ik er zelf uitvoerig mee geëxperimenteerd. Ik was er sinds 2012 mee bezig en mijn boek is pas in 2019 verschenen. Het is een controversieel onderwerp, aangezien we altijd zeggen dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is." Intermittent Fasting, zo benadrukt Samefko, is een methode. Gezond leven draait niet om vasten, vasten kan wel een onderdeel zijn van gezond leven.

"Vergis je niet. Vooral de eerste twee weken van Intermittent Fasting zijn namelijk zwaar, omdat je stofwisseling moet wennen. Om dat te verminderen is het goed om op te bouwen naar 16 uur vasten en daar niet meteen mee te beginnen. Het 'waarom' weten is bovendien belangrijk voor je motivatie." Intermittent Fasting kan door heel veel mensen gedaan worden maar er zijn uitzonderingen. Zwangere vrouwen en mensen met een eetstoornis wordt het bijvoorbeeld afgeraden. "One size fits none," zo zegt Samefko. Daarom verdiept hij zich in zijn rol als coach altijd in zijn klanten om samen te bekijken hoe ze het beste geholpen kunnen worden.

GEZOND LEVEN IS HARD WERKEN

"Gezond leven kost energie. Het is iedere dag opnieuw keuzes maken, nee zeggen tegen dat stuk vlaai, ja zeggen tegen vroeg opstaan en een rondje hardlopen. Je hebt maar één vat energie en daarmee moet je alles doen: jezelf verzorgen, de kinderen aankleden, de boodschappen. Je kunt dat leveren als je voldoende in balans bent." (zie het kader vier elementen). Als je het gevoel hebt dat je geleefd wordt, is het zeer lastig om weerstand te bieden aan de verleidingen in je omgeving.

Dr. Ludidi merkt op dat het niet alleen om de balans gaat, maar ook om de motivatie. "Mijn drive zit diep: ik wil een vitale vader zijn voor mijn kinderen zodat ik met ze kan stoeien én een voorbeeld voor ze kan zijn. Gezondheid staat voor mij gelijk aan ultieme vrijheid." Dit is de reden voor dr. Ludidi dat hij bij zijn klanten altijd hamert op de tijd en energie die ze kwijt zijn aan het krijgen en behouden van een gezonde levensstijl.

Over Intermittent Fasting

Intermittent Fasting is een eetpatroon waarbij je afwisselt tussen periodes van vasten en eten. Dit houdt meestal in dat je je voedselinname beperkt tot een specifiek tijdsvenster, zoals een periode van 8 uur, en dan de overige 16 uur van de dag vast. Intermittent Fasting wordt geassocieerd met verschillende gezondheidsvoordelen, zoals gewichtsverlies, verbeterde bloedsuikercontrole en verminderde ontsteking.

**“GEZONDHEID STAAT VOOR MIJ
GELIJK AAN ULTIEME VRIJHEID”**

“ER IS GEEN ENKEL NATUURVOLK DAT VEGANISTISCH OF VEGETARISCH IS”

DE VOOROUDELIJKE LEEFSTIJL

Samefko merkt dat veel mensen terug willen naar de basis, naar puur natuur. Dit is in onze huidige maatschappij uitermate moeilijk te realiseren maar toch zijn er zaken waar we op terug kunnen grijpen vanuit de voorouderlijke leefstijl, die van duizenden jaren geleden, en van bepaalde natuurlvolkeren die nog altijd op deze wijze leven.

“Feitelijk zijn wij, op DNA-niveau, dezelfde menselijke diersoort als onze voorouders. Daarom hebben we behoefte aan een vergelijkbare leefstijl: natuurlijk eten, natuurlijk licht, buiten zijn, beweging. In de kern zijn we hetzelfde, maar onze omgeving – die we zelf hebben gecreëerd – is veranderd.” Zo worden natuurlvolkeren vaak als onderontwikkeld en simplistisch gezien maar daar komen zaken als depressie, harten vaatziekten en obesitas nauwelijks voor, aldus Samefko.

Volgens dr. Ludidi voelt onze westerse wereld zich regelmatig verheven boven moeder natuur. En dat terwijl moeder natuur overal een antwoord op heeft. Wat eten Inuit, Aboriginals, Afrikaanse stammen? Dan kom je andere antwoorden tegen die ingaan tegen onze gedachtegang over wat gezond is. “Er is geen enkel natuurlvolk dat veganistisch of vegetarisch is. Ik heb mij ook eerst laten misleiden door ‘plant based’ maar mensen in de natuur kunnen zich niet permitteren om alleen maar groente en fruit te eten, dit is namelijk relatief energiearm. Je zou dan bijvoorbeeld beter een hert kunnen doden, op dat vlees en vet kun je veel langer teren.” Samefko Ludidi’s fascinatie voor de wijze van leven van deze volkeren wordt momenteel verwerkt in zijn volgende boek. ■



De vier elementen van een healthy lifestyle

- Ritme – je lichaam vindt het heel fijn om vaste patronen te herkennen, zo is de natuur. Kijk maar naar dag/nacht, de seizoenen, leven/dood. Daarom functioneert jouw lijf het beste op een ritme: iedere dag op dezelfde tijd naar bed en opstaan, op dezelfde tijden eten en ook het liefste op dezelfde tijden bewegen.
- Eten – in de basis zoveel mogelijk onbewerkt eten. Zelf in de keuken snijden, kruiden en bereiden. Dit is vaak moeilijk als je een rondje door de supermarkt loopt, maar probeer het in je achterhoofd te houden.
- Beweging – loop dagelijks 6.500 stappen. Dat is realistisch en haalbaar. 10.000 stappen is voor de meeste mensen een brug te ver en daardoor frustrerend. Als je er meer loopt dan 6.500 kun je extra trots zijn op jezelf.
- Rust – daarmee is het cirkeltje weer rond. Idealiter slaap je acht uur per nacht. Rust is niet alleen slapen maar ook afschakelen van je werk en van andere prikkels (denk aan de smartphone). Neem daar letterlijk afstand van.

drludidi.com