



# ANTI-ROEST

Wat weet je nog? Wat heb je geleerd?

Geschikt voor  
beperkt publiek!



TEST NU JE KENNIS!

## 101 vragen



Veel quizplezier:

Tip: 1: beantwoord de meerkeuzevragen een eerste keer zonder te herlezen – 2: herlees en beantwoord nogmaals  
Ps: de enige plek om de 'oplossingen' te vinden: in het boekje ☺

Uit hoofdstuk 1: De uitnodiging

### 1. Anti-roest gaat over:

- de vergelijking tussen het menselijk lichaam en een auto.
- onderhoudsproducten voor sportauto's.
- het fenomeen roest bij metalen en de behandeling ervan.
- tips voor ontspannende uitstappen in de natuur.

### 2. Hoelang werkte Lisa al in het bedrijf H&G bij aanvang van het verhaal?

- Net 10 jaar.
- Ruim 1 jaar.
- Het was haar eerste werkdag.
- Ze was nog aan het solliciteren.

### 3. Lisa had in het verleden...

- ...al heel wat ervaring opgedaan met afslanken.
- ...altijd last van ondergewicht.
- ...al vanalles geprobeerd om meer energie te krijgen, tevergeefs.
- ...nog nooit ervaren wat het jo-jo-effect was.

### 4. Wat is de functie van Ron bij H&G?

- Hij is boekhouder.
- Hij werkt op de marketingafdeling als eindverantwoordelijke.
- Hij is collega van Lisa en deelt zijn bureau met haar.
- Hij is de portier die Lisa steeds vriendelijk binnen- en buitenlaat.

### 5. Om iets aan haar conditie te doen, ging Lisa...

- ...drie keer per week lopen.
- ...met enkele vriendinnen het Start to run programma volgen.
- ...tweemaal per week naar de fitness voor dames.
- ...elke maandag naar de Zumba.

### 6. Waar gaat Lisa samen met Ron naartoe?

- Naar een voordracht van dokter Lombardo in het casino van Monaco.
- Naar de film "Cars", want Ron is een autofreak.
- Naar de opening van het autosalon in Cannes.
- Lisa gaat niet samen met Ron weg, ze wijst zijn aanbod af.

### 7. De avond dat Lisa uit ging om naar de voordracht te luisteren had ze...

- ...een conversatie met haar spiegelbeeld over haar vetkussentjes
- ...een goed gesprek met haar moeder
- ...een nieuw kleedje gekocht
- ...spaghetti gemorst op het jasje dat ze nog maar een week geleden gekocht had

**8. Wie is NIET aanwezig op de voordracht van dokter Lombardo?**

- De minister van Sport en Cultuur*
- De minister van Welzijn*
- De minister van Verkeer*
- Alle drie waren ze aanwezig*

**9. Wie zitten samen op de eerste rij?**

- Lisa en Ron, samen met de minister van Welzijn*
- Lisa en Ron, samen met de minister van Verkeer*
- De minister van Welzijn en de minister van Verkeer*
- Lisa, Ron en de beide ministers zitten op de eerste rij*

Uit hoofdstuk 2: Een eerste proefrit

**10. Dokter Lombardo legt Wellness uit als een samenstelling van:**

- Welzijn en Fitness*
- Welzijn en no-Sickness*
- Fitness en no-Sickness*
- Welzijn en happiness*

**11. Bij de eerste opdracht die dokter Lombardo gaf, moest het publiek...**

- ...heel aandachtig eerst naar de persoon links, dan naar de persoon rechts kijken.*
- ...zijn ogen sluiten.*
- ...rechtstaan en proberen met gestrekte benen de tippen van hun tenen raken.*
- ...zo lang mogelijk aaaaaaaaaaaaaah zeggen.*

**12. De dokter gaf een vreemde suggestie, hij zei: 'Verbeeld je dat...**

- ...je buur je van kop tot teen mag betasten om te voelen wat vet/spier is.'*
- ...iemand anders een testrit zou maken met jouw lichaam.'*
- ...iemand een hele week alles zou eten wat jijzelf eet.'*
- ...je zou proberen je buur op te tillen met één hand.'*

**13. Het publiek krijgt de vraag om na te denken wat hun lichaam waard zou zijn...**

- ...als je het nu zou verkopen op de tweedehandsmarkt.*
- ...als je nu zou beginnen met alle herstellingswerken uit te voeren.*
- ...als je helemaal geen gebreken zou hebben.*
- ...als je nu 10 jaar jonger zou zijn.*

**14. Wat was géén onderdeel van de drie vragen die dokter Lombardo stelde over de voorbije week?**

- Hebt u minstens anderhalve liter water gedronken elke dag?*
- hebt u elke dag de voedingsdriehoek of de schijf van vijf gegeten?*
- hebt u elke dag minstens 30 minuten lichaamsbeweging gehad?*
- hebt u minstens 6u slaap gehad elke nacht?*

**15. Dokter Lombardo somde de basisprincipes op voor een goede gezondheid. Lisa...**

- ...kende ze maar al te goed, maar deed het niet zoals het zou moeten.*
- ...kende ze én ze paste die dagelijks toe.*
- ...had hier nog nooit van gehoord en kon ze dus ook niet toepassen.*
- ...had hier nog nooit van gehoord maar onbewust paste ze die wel dagelijks toe.*

**16. Dokter Lombardo vergelijkt een lichaam met een auto: de waarde/toestand wordt vooral bepaald door:**

- de kalenderleeftijd: hoe ouder in jaren, hoe meer slijtage en gebreken.*
- de kilometers op de teller: hoe meer afstanden mee afgelegd, hoe meer slijtage.*
- de rijstijl: hoe intensiever gebruikt, hoe meer slijtage.*
- het onderhoud: hoe beter onderhouden, hoe minder versleten of gebreken.*

**17. Hoeveel mensen uit het publiek voldeden aan de basisprincipes die dokter Lombardo opgesomd had?**

- Vrijwel iedereen in de zaal*
- Ruim driekwart*
- Ongeveer de helft*
- Minder dan een kwart*

**18. Wie voldeed wél aan de basisprincipes van een goed onderhouden lichaam?**

- Lisa en Ron*
- De minister van Welzijn en de minister van Verkeer*
- Ron en de minister van Welzijn*
- Ron en de minister van Verkeer*

**19. Wat doen mensen meestal NIET als hun lichaamsbatterij alarmerend leeg geraakt?**

- Meteen een pauze nemen en essentiële tekorten bijtanken.*
- Energiedranken nemen om de energiedip weg te werken.*
- Medicijnen nemen om de ongemakken te verdoezelen.*
- Extra koffie drinken om toch maar alert te blijven.*

**20. Wie startte zijn dag met een gezond ontbijt?**

- De minister van Welzijn en Lisa*
- de minister van Verkeer en Ron*
- De minister van Welzijn en Ron*
- Lisa en Ron*

**21. De minister van Verkeer volgde ook:**

- Yogalessen*
- Karatelessen*
- Salsalessen*
- Kooklessen*

**22. Waarom durven mensen zonder ontbijt hun dag te starten volgens dokter Lombardo?**

- Omdat ze geen ontbijt in huis hebben.*
- omdat ze niet doodvallen als ze niet eerst ontbijten.*
- omdat ze te laat opstaan.*
- omdat ze op hun werk wel iets vinden om te eten.*

**23. Dokter Lombardo...**

- ...was vanaf zijn jeugd al gepassioneerd door gezondheid en sport en een levend voorbeeld van een goede conditie.*
- ...was 10 jaar geleden niet het voorbeeld van wat hij zelf adviseerde.*
- ...had 10 jaar geleden behoorlijk last van ondergewicht.*
- ...was nog maar 10 jaar aan de slag als arts.*

**24. Wie heeft dokter Lombardo aangezet om zijn leven te beteren?**

- Zijn vrouw, die aandrang om beter voor zijn gezondheid te zorgen.*
- Zijn neef, die ook chirurg was en een doorslaggevend artikel liet lezen.*
- het plotse overlijden van zijn vader.*
- Zijn buurman, die iets ontdekt had waardoor hij veel vitaler was.*

**25. In verband met zijn eigen gezondheid: dokter Lombardo...**

- ...heeft meteen het advies gevolgd nadat hij de informatie gekregen had.*
- ...heeft eerst alle pro's en contra's goed afgewogen vooraleer iets te beslissen.*
- ...heeft aanvankelijk zijn opinie gegeven en alles belachelijk gemaakt.*
- ...heeft lang moeten aandringen om bijkomende informatie te krijgen.*

**26. In Monaco waren er om de haverklap nieuwe rages van verjongingskuren en supplementen. Dokter Lombardo...**

- ...had hier een weerstand tegen opgebouwd en zei hier steeds over: 'Daar geloof ik niet in'.
- ...analyseerde elke nieuwe trend op een strikt wetenschappelijke manier.
- ...testte alles wat er op de markt verscheen steeds op zichzelf uit.
- ...was blij dat er zoveel mensen en bedrijven op zoek zijn naar oplossingen voor een gebrek aan welzijn.

**27. De minister van Welzijn...**

- ...was bijzonder positief toen hij hoorde dat dokter Lombardo ook supplementen adviseerde.
- ...deelde de mening van dokter Lombardo, dat supplementen overbodig zijn.
- ...vond dat dokter Lombardo ongelijk had: supplementen konden in sommige gevallen nuttig zijn.
- ...was het niet eens met de stelling dat supplementen voor veel mensen een meerwaarde zijn.

Uit hoofdstuk 4: Het interne mannetje en de sleutel

**28. Hoeveel lichaamscellen waren er bij iedereen geboren in de eerste 20 minuten van de presentatie?**

- meer dan tienduizend
- meer dan honderdduizend
- meer dan een miljoen
- meer dan een miljard

**29. De minister van Welzijn zag het als zijn primaire taak dat ervoor te zorgen dat...**

- elke burger elke dag alles binnenkreeg wat zijn lichaam nodig had
- iedereen zich bewust was van de voordelen van supplementen
- de voedselketen te bewaken zodat alle voeding veilig was
- mensen elke dag hun dag startten met een gezond ontbijt

**30. Welk verschil tussen een auto en ons lichaam bespreekt dokter Lombardo?**

- Je krijgt bij de geboorte geen onderhoudsboekje waar in staat wat je precies moet doen om je lichaam te onderhouden.
- Bij een auto is er bandwerk, dus elk model is hetzelfde en steekt goed in mekaar.
- Je lichaam kan niet functioneren als je het niet eerst uitgebreid voedt.
- Een mensenlichaam is gemakkelijker in onderhoud dan een auto.

**31. 'Mens sana in copore sano' betekent:**

- Een gezonde geest is beter dan een gezond lichaam.
- Een gezond lichaam is beter dan een gezonde geest.
- Als je een gezond lichaam hebt, dan heb je ook een gezonde geest.
- Zorg voor een gezonde geest in een gezond lichaam.

**32. Op het ogenblik dat Ron de voordracht bijwoonde...**

- ...nam hij al jaren supplementen, het was 'a way of life' geworden.
- ...nam hij sporadisch supplementen als hij zich niet goed voelde of in tijden van stress.
- ...had hij nog nooit supplementen genomen, dit was totaal nieuw voor hem.
- ...werd hij al begeleid door dokter Lombardo, die hem wekelijks opvolgde.

**33. Het interne mannetje...**

- ...is de politie-agent die je zegt welke voeding fout is.
- ...heeft een inventarisboek waarin het alles noteert wat je eet.
- ...helpt je om de juiste voeding te kiezen.
- ...heeft af en toe zin in iets lekkers en roept dan: "honger".

**34. Essentiële voedingsstoffen zijn elementen die...**

- ...het lichaam niet kan missen om goed te functioneren.
- ...in elk voedingsproduct zitten.
- ...het lichaam in essentie zelf kan aanmaken.
- ...van buitenaf moeten komen omdat het lichaam ze niet zelf kan maken.

**35. Teveel snelle suikers eten heeft op je lichaam hetzelfde eerste effect als...**

- ...voor je auto suikerwater danken in plaats van diesel of benzine
- ...met je auto plotseling op de rem gaan staan: alles blokkeert
- ...met je auto plankgas geven: je gaat in overdrive en bent rusteloos
- ...de controle over je stuur kwijt geraken: je rijdt doelloos rond

**36. Dokter Lombardo beweert: 'Door dingen te eten die niet uitgebalanceerd zijn...**

- ... hebben veel mensen quasi permanent een tekort aan een aantal voedingsstoffen.'
- ...kan het hongersignaal niet meer gehoord worden.'
- ...hebben veel mensen problemen met hun gewicht.'
- ...hebben dokters en apothekers handenvol werk.'

**37. Wanneer zal het mannetje in je hoofd 'HONGER' roepen?**

- Als de suikerspiegel veel te gelijkmatig is en dreigt stil te vallen.
- Als het merkt dat alle voedingsstoffen binnengekomen zijn.
- Als er voldoende water gedronken is.
- Als het merkt dat sommige voedingsstoffen te weinig aanwezig zijn.

**38. Lisa denkt: 'Ocharme, mijn mannetje heeft al vaak gepanikeerd omwille van...**

- ...al dat snoepgoed dat ik binnengespeeld heb.'
- ...al die onafgewerkte lijstjes.'
- ...al die alcohol die ik gedronken heb.'
- ...Al die kilometers die ik in slechte conditie gelopen heb bij de start to run.'

**39. Dokter Lombardo stelt in zijn praktijk vaak vast dat...**

- ... zowel topsporters als bedrijfsleiders door gebrek aan kennis hun lichaam niet voldoende verzorgen.
- ...bedrijfsleiders veel beter voor hun lichaam zorgen dan topsporters.
- ...topsporters veel beter voor hun lichaam zorgen dan bedrijfsleiders.
- ...topsporters en bedrijfsleiders nooit problemen hebben met energietekort of een moeilijk herstel.

**40. De glycemische index...**

- ...geeft aan hoe sterk je suikerspiegel omlaag gaat als je een product eet.
- ...geeft aan hoe sterk je suikerspiegel omhoog gaat als je een product eet.
- ...geeft aan hoeveel suikers er in een product zitten.
- ...geeft aan hoeveel je van een product moet eten om je suikerspiegel constant te houden.

**41. Ron had al meermaals gemerkt dat de maatschappelijke norm is:**

- zo goed mogelijk je best doen, want zo geraak je vooruit in het leven.
- zo goed mogelijk je best doen, want dan kijken mensen naar je op als hun grote voorbeeld.
- Niet teveel je best doen, want als je niet ambitieus bent, dan word je ook niet teleurgesteld.
- niet teveel je best doen, want dan ben je vaak voorwerp van spot en zien ze je als een strevertje.

**42. Dokter Lombardo bedoelde met 'de sleutel':**

- een simpel instrument dat je meteen zegt wat je tekort komt in je lichaam.
- een handleiding om een gezond lichaam te hebben, je hele leven lang.
- een eenvoudige manier om je lichaam meteen op te starten 's morgens.
- een controle om éérs te tanken voordat je kan starten.

Uit hoofdstuk 5: De gestresseerde Neanderthaler

**43. Aan het begin van het verhaal was Nathan, de Neanderthaler...**

- ...volop aan het genieten van de heerlijke bessen in volle zomer.
- ...op zoek naar hout om zijn vers gestroopt konijn te braden.
- ...op zoek naar een schuilplaats voor de winter.
- ...net op tijd ontsnapt uit zijn clan, die hem achtervolgde.

**44. Op het ogenblik dat Nathan de beer ontmoet:**

- glimlacht hij vriendelijk tegen het dier, hij heeft het ooit nog gered en de beer herkent hem.*
- heeft hij geen tijd om met het dier te spelen, hij heeft honger.*
- is hij teleurgesteld: hij hoopte dat zijn vriendinnetje tevoorschijn kwam na het geritsel in de bladeren.*
- schiet zijn lichaam in een mum van tijd in een vecht-vlucht reactie.*

**45. Cortisol is...**

- ...een stresshormoon.*
- ...is brandstof die gebruikt wordt als de suikers op zijn.*
- ...is een plaats in de hersenen.*
- ...een hormoon dat zorgt dat je immuniteit verhoogd wordt.*

**46. Dokter Lombardo beweert: als we de hedendaagse mens vergelijken met de Neanderthaler dan...**

- ...is er minder dan 10% overeenkomst.*
- ...meer dan 90% overeenkomst.*
- ...zijn we niet veel slimmer geworden.*
- ...zijn onze instinctieve reacties gelukkig veel beschaafder.*

**47. Ron was op zijn werk als HR-manager een gerespecteerde collega als het ging over...**

- ...stress- en burnout-preventie*
- ...ziekteverzuim en werkongevallen*
- ...preventie van sportletsels*
- ...de behandeling van dementie bij kaderleden*

**48. Het vorige bedrijf waar Lisa werkte, was failliet gegaan. Volgens Lisa vooral door:**

- de verkeerde beleggingen van de directie.*
- communicatieproblemen binnen het bedrijf.*
- de economische crisis.*
- het ontslag dat Lisa zelf had aangevraagd.*

**49. Wat dacht Ron over het gebruik van zijn supplementen?**

- Niets is zo heerlijk als je dag starten met 'n lekkere shake.*
- Supplementen zou ik geen dag meer kunnen missen.*
- Dankzij die supplementen die ik neem ben ik al jaren niet meer ziek geweest.*
- Niets is zo heerlijk als elke dag fit en goed gehumeurd zijn.*

**50. In tijden van stress heb je volgens dokter Lombardo:**

- minder voedingsstoffen nodig, je lichaam kan minder goed verteren.*
- méér voedingsstoffen nodig, want je lichaam verbruikt méér.*
- andere voedingsstoffen nodig die je kalmeren.*
- vooral suikers nodig, want anders krijg je sneller een appelflauwte.*

**51. In tijden van stress produceer je méér afval volgens dokter Lombardo. Dus:**

- moet je meer snelle suikers eten.*
- is het normaal dat je sneller moe bent.*
- heb je meer water nodig om afval op te kuisen.*
- moet je voldoende rust nemen om het afval te verwerken.*

**52. De minister van Welzijn was verbaasd dat er een verband zou zijn tussen voeding en**

- rugklachten*
- overgewicht*
- artrose*
- impotentie*

**53. Het teveel aan suikers in je lichaam wordt volgens dokter Lombardo:**

- uitgeplast*
- terug opgeslagen in je spieren*
- terug opgeslagen in je lever*
- omgezet in vet*

**54. Wat zou de minister van Welzijn aan zijn vrouw gaan vertellen?**

- Dat hij de saaiste meeting ooit had meegemaakt.*
- Dat hij zijn leven zou beteren en gezonder zou gaan eten.*
- Dat zij ook dringend iets moest gaan doen aan haar gewicht.*
- Dat hij bevoorrecht was door zijn dikke buik: als hij zonder eten zou komen, had hij een voorraad.*

Uit hoofdstuk 6: De beren van de 21<sup>ste</sup> eeuw

**55. Op het ogenblik dat haar baas binnenkomt is Nathalie...**

- ...een onkostennota aan 't maken die helemaal fout is.*
- ...aan 't chatten op twitter.*
- ...aan 't kijken op Facebook.*
- ...een mail aan 't sturen naar haar beste vriendin?*

**56. Haar baas...**

- ...kan zich beheersen en de rust komt terug dankzij een goed maar diepgaand gesprek.*
- ...verliest zijn zelfbeheersing en geeft Nathalie impulsief een tik, wat hij zich meteen beklagt.*
- ...loopt rood aan van opwinding en wilt Nathalie stevig op haar plaats zetten.*
- ...zegt tegen Nathalie dat ze haar laatste kans verspeeld heeft en haar ontslag krijgt.*

**57. Welke uitspraak vind je in dit hoofdstuk?**

- Een klein potloodje is beter dan een groot geheugen.*
- Een groot geheugen is beter dan geen geheugen.*
- Een groot geheugen is beter dan een klein potlood.*
- Een groot potlood is beter dan een klein geheugen.*

**58. De neocortex is een deel van de hersenen dat...**

- ...enkel nog aanwezig is bij een pasgeboren kind.*
- ...instaat voor sociaal gedrag en abstract redeneren.*
- ...je helpt om sneller gevaar te zien zodat je sneller masaal kan reageren.*
- ...enkel bij de Neanderthaler aanwezig was, maar bij de moderne mens gelukkig verdwenen is.*

**59. Welke redenering is juist?**

- conflict -> emotionele reactie -> veel stresshormoon -> minder stressvet*
- conflict -> verstandige reactie -> weinig stresshormoon -> meer stressvet*
- conflict -> geen reactie -> veel stressvet*
- conflict -> emotionele reactie -> overproductie van suikers en en hormonen -> meer stressvet*

**60. Stressvet wordt door dokter Lombardo veroorzaakt door:**

- te weinig lichaamsbeweging.*
- door het minder goed functioneren van het lichaam in tijden van stress.*
- het feit dat we bij conflicten praten ipv te vechten, wat minder calorieën verbruikt.*
- het feit dat het lichaam bij een massale stress-reactie het teveel aan geproduceerde suikers opslaat als vet.*

**61. Wat vertelde dokter Lombardo over de kracht van verbeelding?**

- Ten tijde van Nathan kon het nog geen kwaad om gevaarlijke dingen te denken, die waren er ook altijd.*
- Door je verbeelding te gebruiken kon je je stresshormoon verlagen.*
- Door in je verbeelding stress-situaties op te roepen produceert je lichaam óók stresshormonen.*
- Fantasie alleen is niet genoeg om je hormonen op hol te jagen.*

**62. In tijden van stress heb je...**

- ...méér vrije radicalen nodig om de anti-oxidanten te elimineren.*
- ...méér anti-oxidanten nodig om de vrije radicalen te elimineren.*
- ...méér vrije radicalen nodig om zo ook meer anti-oxidanten te vormen.*
- ...best zo weinig mogelijk anti-oxidanten in je systeem.*

**63. Van stress word je volgens dokter Lombardo dik omdat:**

- een teveel aan suikers wordt omgezet in vet én omdat je mannetje 'honger' roept je snelle suikers eet.
- vetten in tijden van stress niet aangesproken worden als brandstof.
- je lichaam dan een minder goede verbranding heeft.
- je in tijden van stress geen tijd hebt om te ontspannen.

Uit hoofdstuk 7: Een delicaat Intermezzo

**64. In tijden van stress:**

- verbruik je totaal geen vitamine C meer.
- mag je van de overheid extra dosissen vitamine C nemen.
- verbruik je véél meer vitamine C dan wettelijk wordt voorgeschreven door de overheid.
- is vitamine C de ultieme oplossing.

**65. Het beste wat je kan doen voor je lichaam , volgens dokter Lombardo is**

- zorgen voor een maximale aanvulling van zoveel mogelijk supplementen in hoge dosis.
- zorgen voor een maximale aanvulling van slechts één of twee, maximaal drie supplementen tegelijk.
- zorgen voor een optimale aanvulling van tekorten, op een uitgebalanceerde manier.
- zorgen dat je enkel met voeding alles binnen krijgt, vermijd zeker supplementen.

**66. Met ADH wordt bedoeld:**

- Altijd Degelijk Herkauwen
- Algemene Diabetische hoeveelheid
- Algemeen Dagelijkse Hoeveelheid
- Afggekookte Dagelijkse Hoeveelheid

**67. Dokter Lombardo vindt het vreemd dat de overheid:**

- wél grenzen oplegt voor gebruik van iets gezond, maar niet voor iets ongezond.
- gezonde dingen verbiedt, maar ongezonde dingen wel toelaat.
- zich actief inzet om gezonde dingen te ontmoedigen.
- zich helemaal niet bekommert om de schadelijke gevolgen van ongezonde dingen.

**68. Semmelweis toonde in zijn primitief opgezet onderzoek aan dat:**

- je handen wassen vóór je naar de verloskamer ging, de overlevingskans van moeders drastisch verhoogde.
- Vitamine C een ideaal middel was tegen scheurbuik.
- de wetenschap soms heel conservatief is en lang sceptisch blijft.
- de medische wereld bereid is om meteen nieuwe inzichten toe te passen.

**69. Vul aan: Hyppocrates, de vader van de geneeskunde, zei:**

- laat medicijn uw voeding zijn, niet voeding uw medicijn.
- 25% van wat mensen eten, daarvan leven ze; van de andere 75% van wat ze eten, daarvan leven wij als arts.
- Wat baten kaars en bril, als de patiënt niet luisteren wil.
- Laat voeding uw medicijn zijn, niet medicijn uw voeding.

**70. Vul aan: Thomas Edison zei ooit: 'als artsen geen voedingsdeskundigen worden, dan...**

- is de wereld om zeep.'
- dan gaan ze een gouden toekomst tegemoet.'
- zullen de voedingsdeskundigen de toekomstige artsen worden.'
- zullen de farmaceutische bedrijven de artsen moeten blijven inlichten over nieuwe medicijnen.

**71. Hoeveel procent van alle gezondheidsklachten zijn het gevolg van voeding en levensstijl volgens de WHO?**

- meer dan 25%
- meer dan 50%
- meer dan 70%
- meer dan 90%



**72. Tijdens een gesprek dat dokter Lombardo met zijn goede vriend en mentor Jim had, zei Jim:**

- Steve, behandel je lichaam als een auto, niet als een paardenkoets.
- Steve, behandel je lichaam als een tempel, niet als een stal.
- Steve, behandel je lichaam als een renstal, voed het iedere dag met de beste voeding.
- Steve, je leeft maar één keer, maak van elke gelegenheid gebruik om lekker te eten.

**73. Wat is FOUT? Natural Killer cellen:**

- screenen je lichaam op fouten.
- zijn van nature in ons systeem en ondergraven onze gezondheid.
- heb je méér in je lichaam als je geregeld sport.
- vernietigen verdachte cellen als voorbereidend werk.

**74. De beste manier om je lichaamsconditie op te bouwen is:**

- afzien: je loopt 5km en doet dit telkens weer, tot je het vlot kan.
- afzien: je eet zo weinig mogelijk, zodat je lichaam verplicht is de vetten te verbranden.
- heel langzaam opbouwen, met telkens voldoende rustpauzes.
- heel af en toe sporten, zodat ze zeker niet oververmoeid geraakt.

**75. Als je méér brandstof verbruikt tijdens het sporten dan je getankt hebt:**

- gaan je vetten sneller gebruikt worden tijdens het sporten.
- gaat je lichaam tijdens het sporten spieren gebruiken als brandstof.
- ga je op een ideale manier afslanken.
- gaat je lichaam zuiniger omspringen met energie, zodat je langer toe komt.

**76. Welke zweetgeur ruik je als iemand zijn spieren aan het verbranden is tijdens het sporten?**

- rozenwate r
- ammoniak
- javel
- chloor

**77. Wat vermeldt dokter Lombardo NIET als reden waarom mensen snel krampen krijgen als ze beginnen te sporten?**

- Ze drinken te weinig water: spieren zijn immers 75% water.
- Hun spiermassa en suikervoorraad is te beperkt, dus hun lichaam kan de te grote inspanning niet aan.
- De spieren zitten te snel vol afvalstoffen, waardoor ze niet goed kunnen functioneren.
- Ze starten meestal te enthousiast zonder vooraf op te warmen en nadien te stretchen.

**78. Dokter Lombardo legt uit: als je op een gezonde manier je conditie opbouwt, dan...**

- ...is het veel leuker om te gaan sporten.
- ...kunnen je brandstoftanks zelf verdubbelen in grootte, zodat je langer kan uithouden.
- ...dan zal je steeds sneller recupereren.
- ...dan duurt het veel langer vooraleer je je doel bereikt.

**79. Dokter Lombardo legt uit: een lichaam dat méér spiermassa krijgt...**

- zal minder brandstof verbruiken, want de spieren moeten in verhouding minder hard werken.
- zal ook in centimeters drastisch toenemen.
- zal ook méér brandstof verbruiken, dus heb je méér voeding nodig.
- zal een zwaardere belasting zijn voor het skelet, want het gewicht neemt toe.

**80. Wie maakte een beoordelingsfout bij de man die Parijs-Dakar ging rijden met zijn nieuwe auto?**

- De garagist: hij had niet mogen zeggen dat 1 onderhoudsbeurt op 10.000KM volstond.
- De automobilist: hij had duidelijk moeten uitleggen wat zijn plannen waren en zich beter moeten voorbereiden.
- De organisatoren van Parijs-Dakar: zij hadden die auto nooit mogen toelaten.
- Niemand was in fout: dit is gewoon 'pech' en had iedere automobilist kunnen overkomen.

**81. Welke stelling is volgens Ron waar?**

- Sporters zorgen beter voor hun lichaam dan voor hun materiaal.
- Sporters zorgen beter voor hun materiaal dan voor hun lichaam.
- Sporters zorgen nooit goed voor hun materiaal.
- Sporters zorgen nooit voor hun lichaam.

**82. Vul aan: 'om beter te kunnen presteren tijdens een wedstrijd, is het van belang dat je...**

- ...extra energiedranken neemt om topprestaties te leveren.'
- ...een goede coach hebt die je leert om je krachten te doseren.'
- ...een goede masseur bij de hand hebt die je spieren soepel maakt.'
- ...ook goed zorg draagt voor je lichaam tussen de wedstrijden.'

**83. Wat dacht Ron dat hij gelezen had over Cooper? Cooper had ontdekt dat...**

- ...sporters sneller vatbaar waren voor kanker omdat ze door hun sport méér vrije radicalen aanmaakten.
- ...sporters sneller vatbaar waren voor kanker omdat ze hun lichaam meer uitputten.
- ...sporters veel minder kans hadden op kanker omdat hun lichaam veel meer zuurstof kreeg en dus 'luchtiger' was.
- ...als je de Cooper-test met succes kon voltooien, dat je gezondheid dan veel beter was dan de gemiddelde burger.

Uit hoofdstuk 9: pauze

**84. Welk profiel is het 'gezondst voor een vrouw'?**

- BMI: 30 vetpercentage: 30
- BMI: 20 vetpercentage: 30
- BMI: 25 vetpercentage: 22
- BMI: 22 vetpercentage: 25

**85. Dokter Lombardo bleef heel vaag bij het adviseren van supplementen. Welk advies gaf hij de minister van Verkeer?**

- Koop ze via het internet, meestal zijn die een stuk goedkoper voor dezelfde kwaliteit.
- Kies vooral die supplementen waar op TV en in magazines veel reclame voor gemaakt wordt.
- Kies supplementen die al meer dan een kwarteeuw op de markt zijn en die en geld-terug-garantie hebben.
- Kies supplementen die het goedkoopst zijn, dan heb u het minst geld verloren als ze niet werken.

**86. Wat bedoelt dokter Lombardo met therapie-ontrouw?**

- Patiënten die zich stiekem laten begeleiden door meerdere artsen, zonder dit te zeggen.
- patiënten die soms wel naar de afspraak komen, soms niet.
- patiënten die bij elk bezoek aan een hulpverlener een andere behandeling willen.
- Patiënten die het advies van de hulpverlener niet stipt opvolgen.

**87. Waarom is dokter Lombardo zo enthousiast over hun systeem van individuele follow-up?**

- De coaches kunnen zo veel meer cliënten begeleiden.
- De coaches voorkomen dat de cliënt stiekem naar iemand anders gaat.
- De coaches kunnen de cliënt op elk moment steunen en bijsturen om goede resultaten te krijgen.
- De coaches krijgen door hun wekelijkse huisbezoeken extra inkomsten.

**88. Wat lees je in het verhaal over de auto van de minister van Welzijn?**

- Hij heeft een Mercedes 500 CLS van 500 pk, privé betaald.
- Hij heeft een Audi S8 van 520 pk, als ministeriële auto.
- Hij heeft een BMW X6 van 408 pk, een hybride motor.
- Hij heeft een Nissan, elektrische auto.

**89. Dokter Lombardo maakt een vergelijking tussen de PK's van een auto en het gebruik van supplementen:**

- Méér pk's zijn duurder, dus goed voor de staat. Idem voor supplementen: dit levert inkomsten aan de staat.
- Méér pk's zorgen dat je auto comfortabeler kan rijden. Ook supplementen kunnen maken dat je je comfortabeler voelt.
- Teveel pk's zijn gevaarlijk als niet weet hoe je ermee moet rijden. Zo ook voor supplementen, je moet er mee leren omgaan.
- Teveel pk's zijn overbodig als je ze niet gebruikt. Supplementen die je niet nodig hebt zijn ook overbodig.

**90. Wat viel de dokter op bij zijn visite aan de verschillende standen van het autosalon?**

- De meeste auto's zijn voor de gemiddelde burger te duur. Maar ze nemen zonder problemen een goedkope lening.
- Kopers tonen enkel interesse in een auto die ze cash kunnen betalen.
- De kopers zijn enkel maar geïnteresseerd in de minimumvereiste om te kunnen rijden. Ze houden niet van extra's.
- Heel wat auto's hebben te weinig vermogen om vlot en comfortabel te kunnen rijden.

**91. Dokter Lombardo bespreek het thema 'oxidatieve stress'. Dit heeft betrekking op...**

- ...cellen die extra zuurstof krijgen en dus beter kunnen functioneren.
- ...cellen die aangevallen worden en het extra moeilijk hebben om de celwanden intact te houden.
- ...stress die ervoor zorgt dat je meer zuurstof nodig hebt.
- ...stresscellen die zorgt dat je drukke tijden toch in een goede conditie blijft.

**92. Het roesten van een lichaam wordt NIET in de hand gewerkt door:**

- vrije radicalen
- zuurstof
- medicijnen
- anti-oxidanten

**93. Welke mensen zijn volgens dokter Lombardo extra onderhevig aan het femomeen roesten? (meer dan 1 antwoord kan hier)**

- Mensen die veel in de buitenlucht en slecht weer werken.
- Mensen die veel last hebben van stress.
- Sporters.
- Mensen die veel (lege calorieën) eten.

**94. Om je gewicht te verliezen zonder nadien te moeten vrezen voor het jo-jo effect is het belangrijk dat je ...**

- ...voeding met veel calorieën eet met weinig voedingswaarde (lege calorieën zijn immers lichter).
- ...voeding met weinig calorieën eet maar met een hoge voedingswaarde.
- ...liefst helemaal niets eet zolang je overgewicht hebt.
- ...heel veel eet, zodat je lichaam zeker niets tekort komt.

**95. Welke stelling vind je terug in de novelle over water drinken en sportieve prestaties?**

- 1% vochtverlies = beter functionerend metabolisme en minder snelle slijtage
- 1% vochtverlies = 30% minder vermogen
- 6% vochtverlies = 30% minder vermogen
- 6% vochtverlies is beter dan teveel water drinken

**96. Als moet kiezen uit één van onderstaande sportdranken om te gebruiken tijdens een wedstrijd, wat neem je?**

- een hoog gehalte aan snelle suikers
- een hoog gehalte aan cafeïne
- een hoog gehalte aan eiwitten
- een hoog gehalte aan vitamine B, C en E

**97. Wat wordt bedoeld met het metabool syndroom?**

- Een genetische afwijking die doorgegeven wordt via de moeder.
- Een genetische afwijking die doorgegeven wordt via de vader.
- Een probleem van de stofwisseling: er wordt meer verbrand dan er wordt opgenomen via de voeding.
- Een probleem van de stofwisseling: er wordt meer opgenomen dan er verbrand wordt.

**98. OPEN VRAAG: geef de 10 redenen waarom het moeilijker is om gewicht te verliezen volgens dokter Lombardo**

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

**99. Heeft iedereen supplementen nodig volgens dokter Lombardo?**

- Ja, niemand kan nog alles uit de voeding halen
- Nee, iemand die perfect uitgebalanceerd leeft en in optimale conditie is en de beste voeding eet, heeft dit niet nodig.
- Nee, iemand die er niet in gelooft moet het ook niet nemen, want dan werkt het toch niet.
- Nee, de dokters moeten ook nog hun werk hebben.

**100. Wat vertelt dokter Lombardo over de gemiddelde gezonde levensverwachting?**

- Die ligt veel hoger dan de gemiddelde levensverwachting.
- Die ligt in de Westerse landen net even hoog als de gemiddelde levensverwachting, dankzij de medische technologie.
- Die ligt 5 jaren lager dan de gemiddelde levensverwachting. Gemiddeld ben je de laatste 5 jaren van je leven ziek.
- Die ligt 3 maanden lager dan de gemiddelde levensverwachting: Gemiddeld ben je de laatste 3 maanden van je leven ziek.

**101. Na de presentatie...**

- Gaan Ron en Lisa terug naar de VIP-ruimte om zich in te schrijven voor een cursus: gezond leven.
- Gaan Ron en Lisa nog even iets drinken in het cafetaria, samen met de Minister van Welzijn.
- Gaat Ron zich informeren om ook te kunnen werken als welzijnscoach.
- Gaat Lisa wanhopig naar huis: nu weet ze nóg niet wat ze moet doen.

**Bonusvraag ☺ Wat wordt geïnspireerd in de Epiloog?**

- Lisa heeft interesse om welzijnscoach te worden.
- De minister van Welzijn heeft spijt dat hij de voordracht voortijdig heeft verlaten.
- Ron gaat zich permanent bijscholen en opleidingen volgen.
- Sirenes helpen om je doel sneller te bereiken.

Hoeveel vragen heb je correct kunnen beantwoorden na de 1<sup>ste</sup> keer? \_\_\_\_\_  
Hoeveel na de 2<sup>de</sup> keer (en het herlezen van het boekje?) \_\_\_\_\_

Een laatste verzoekje:

**Zet je score/feedback online op [www.anti-roest.com](http://www.anti-roest.com)**

*(en misschien win je 'n extra boekje van Anti-roest!)*

Dan ben je nu klaar om het vervolg te lezen:

***De Nieuwe Welzijnscoach***

Proficiat!



[www.DeNieuweWelijnsCoach.com](http://www.DeNieuweWelijnsCoach.com)