

**LATER BESTAAT NIET**



# LATER BESTAAT NIET

*Waarom mannen tussen 40 en 60 nu moeten  
kiezen tussen vitaal of afhankelijk*

Door Caspar C.J. Besuyen

© 2025 Caspar C.J. Besuyen. All rights reserved.



# Inhoud

Voorwoord	7
Hoe dit boek te gebruiken	11
Een laatste gedachte voor je begint	12
DEEL I - De Leugens	13
De Grootste leugens die mannen geloven	21
DEEL II - De Wake-Up Call	48
Waarom jij dit leest (en anderen niet)	58
De drie manieren waarop mannen verdwijnen	64
DEEL III - De MAN Methode	72
M- Metabolic Lifestyle	82
A - Active Lifestyle	91
N - Natural Balance	98
DEEL IV - Van Weten naar Doen	107
Gezond 100: het doel dat alles verandert	115
Jouw volgende 90 dagen	120
Epiloog	127
Praktische Volgende Stappen	130
Appendix	133



# Voorwoord

Dit boek had ik niet willen schrijven.

Ik ben geen dokter. Geen wetenschapper. Geen fitness guru.  
Ik ben gewoon een man die op zijn 42ste vader werd.

En ineens anders naar de toekomst keek.

Geen bloeduitslagen. Geen alarmbellen. Maar een pasgeboren dochter in mijn armen. En het besef dat ik er niet alleen nú moest zijn, maar ook later. Dat ik niet alleen wilde meemaken hoe ze opgroeide, maar ook hoe ze volwassen werd.

Dat ik op latere leeftijd actief, sterk en gezond wilde zijn.

Voor haar.

Voor mijn gezin.

Voor mezelf.

Gezond oud worden werd geen vage ambitie meer. Het werd een prioriteit.

Ik was 42. Vader van een dochter. Nog drie kinderen zouden volgen. En ik stond voor een keuze.

Doorgaan zoals ik deed. Druk. Ambitieuw. Altijd bezig.  
Of bewust kiezen voor een lichaam en een leven dat mij ook op mijn zeventigste nog zou dragen.

Ik koos voor bewust.

**Wat ik niet verwachtte**

Ik dacht dat het zou gaan over discipline. Over harder proberen. Over meer willen.

Maar dat was het niet.

Het ging over ontwerp. Over systemen. Over hoe je je leven zo inricht dat gezonde keuzes de makkelijke keuzes worden.

Niet met motivatie. Die verdwijnt.

Niet met wilskracht. Die is eindig.

Maar met structuur. Met standaardkeuzes. Met kleine aanpassingen die samen een groot verschil maken.

De afgelopen twintig jaar heb ik geëxperimenteerd. Gefaald. Bijgestuurd. Opnieuw geprobeerd. Niet perfect. Verre van. Maar anders.

En nu, richting de zestig, voel ik me beter dan op mijn veertigste. Meer energie. Meer kracht. Helderder hoofd. Beter slapen.

Niet door harder te proberen. Maar door anders te leven.

## **Waarom dit boek**

Er zijn genoeg gezondheidsboeken. Misschien te veel. Maar de meeste gaan over perfectie. Over optimalisatie. Over extremen.

Dit boek niet.

Dit boek gaat over een man met een druk leven. Met een gezin. Met werk. Met verantwoordelijkheden. Die geen uren per dag heeft om te trainen. Die niet alles kan afwegen. Die geen perfecte self-control heeft.

Gewoon een man die vitaal oud wil worden in plaats van afhankelijk.

En die ontdekte dat het niet gaat over harder proberen. Maar over slimmer inrichten.

### **Voor wie dit boek is**

Als je tussen de 35 en 60 bent.

Als je voelt dat het beter kan, ook al gaat het nog niet mis.

Als je weet dat je iets moet veranderen, maar niet weet waar te beginnen.

Als je niet perfect wilt worden. Maar wel beter.

Dan is dit boek voor jou.

### **Wat dit boek niet is**

Dit is geen wetenschappelijk handboek. Geen medisch advies. Geen stappenplan naar perfectie.

Het is een eerlijk verhaal over hoe een normale man zijn leven herontwierp. Met vallen en opstaan. Met momenten van inzicht en momenten van terugval.

Het is geen garantie. Maar wel een richting.

Geen eindpunt. Maar een begin.

### **Hoe dit boek te lezen**

Je hoeft het niet van voor naar achter te lezen. Begin waar het schuurt. Dat is waarschijnlijk waar je moet beginnen.

En verwacht geen revolutie. Verwacht evolutie. Kleine verschuivingen. Die samen groot worden.

Want daar gaat dit boek over. Niet over dramatische transformaties. Maar over stille, duurzame verandering.

Het soort verandering dat blijft. Omdat het geen gevecht is. Omdat het gewoon anders leven is.

## **Tot slot**

Later bestaat niet.

Dat is de kern. De waarheid die ik eerder had willen begrijpen.

Er komt geen moment waarop het vanzelf makkelijker wordt. Geen moment waarop je ineens tijd over hebt. Geen moment waarop veranderen automatisch gaat.

Er is alleen nu. Deze dag. Deze keuze.

En die keuze bepaalt niet hoe je eruitziet over zes weken.

Die bepaalt hoe je je voelt over twintig jaar.

Laten we beginnen.

# Hoe dit boek te gebruiken

## **Als je weinig tijd hebt:**

Lees Hoofdstuk 1, 6, en 12. Dat geeft je de kern. En een startpunt.

## **Als je vastloopt met voeding:**

Begin bij Hoofdstuk 2 (de leugens) en Hoofdstuk 7 (Metabolic Lifestyle).

## **Als je niet kunt herstellen:**

Ga direct naar Hoofdstuk 9 (Natural Balance). Dat lost meer op dan je denkt.

## **Als je niet weet waar te beginnen:**

Start met Hoofdstuk 10 (Meten). Je kunt geen systeem repareren dat je niet kent.

## **Als je motivatie zoekt:**

Lees Hoofdstuk 3 en 11. Maar weet: motivatie is niet de oplossing. Ontwerp is de oplossing.

# Een laatste gedachte voor je begint

Dit boek gaat je niet in één keer veranderen.

Geen enkel boek doet dat.

Maar het kan wel je manier van kijken veranderen. Van reactief naar proactief. Van proberen naar ontwerpen. Van later naar nu.

En die verschuiving? Die verandert alles.

Niet dramatisch. Stilletjes.

Maar permanent.

**Dus: lees dit niet als een boek.**

**Lees het als een gesprek. Met jezelf. Over waar je bent.  
Waar je heen wilt. En wat je vandaag kunt doen.**

**Want later bestaat niet.**

**Nu wel.**

*Begin waar je wilt.*

*Maar begin.*

# **DEEL I**

## **DE LEUGENS**

# Hoofdstuk 1

## De leugen die je jezelf vertelt

Je liegt tegen jezelf.

Niet met opzet. Niet met boze bedoelingen. Maar je doet het wel. Elke dag. Waarschijnlijk meerdere keren per dag.

"Het valt wel mee." "Ik let best wel op wat ik eet." "Ik slaap redelijk." "Ik beweeg genoeg." "Later ga ik het echt anders doen."

Herken je dat?

Ik deed het jarenlang. En ik zie het overal om me heen. Mannen die beweren dat ze het onder controle hebben, terwijl hun lichaam al jaren het tegenovergestelde schreeuwt. Niet dramatisch. Niet met grote alarmbellen. Maar stil. Persistent. Steeds luider.

### De man in de spiegel die je niet ziet

Vorige week zat ik met een vriend van 48 te lunchen. Succesvolle ondernemer. Twee kinderen. Fit genoeg om mee te voetballen op zondag. "Gaat goed," zei hij toen ik vroeg hoe het ging.

Toen vertelde hij dat hij 's nachts wakker wordt met een bonkend hart. Dat hij na het middageten bijna in slaap valt achter zijn bureau. Dat zijn vrouw opmerkt dat hij prikkelbaar is. Dat zijn laatste bloedwaarden "aan de hoge kant" waren.

"Maar goed," zei hij, "dat hoort er gewoon bij op deze leeftijd, toch?"

Nee. Dat hoort er niet bij.

Dat is de leugen.

De leugen dat ouder worden automatisch betekent: minder energie, meer gewicht, slechter slapen, stijvere gewrichten, kortere lont. Alsof het onvermijdelijk is. Alsof je er niets aan kunt doen.

Maar hier is wat niemand je vertelt: het grootste deel van wat we "ouder worden" noemen is eigenlijk "jarenlang slecht onderhouden systeem".

Jouw lichaam is geen mysterie. Het is een systeem. En net als elk systeem produceert het precies wat het is ontworpen om te produceren. Als je input troep is, is je output troep. Als je systeem nooit onderhoud krijgt, gaat het achteruit.

Simpel.

Maar we weigeren het te zien.

## **Waarom we blijven liegen**

Er zijn drie redenen waarom slimme, succesvolle mannen zichzelf voor de gek houden over hun gezondheid:

### **Reden 1: Je vergelijkt met de verkeerde groep**

Als al je vrienden ook tien kilo te zwaar zijn, voelt jouw tien kilo normaal. Als iedereen moe is, is moe het nieuwe normaal. Als niemand nog sport, is niet sporten oké.