

# Minimaliseren

Als je grip begint te krijgen op je tijd zie je dat er ook veel andere zaken in je leven zijn die tijd en geld kosten en die niet zo veel opleveren. We denken bij zaken die tijd kosten vooral aan activiteiten maar ook spullen, een groot huis en een dikke auto kosten ook tijd. Je moet ze namelijk aanschaffen met geld (=tijd die je werkt voor de aanschaf) en tijd spenderen voor het onderhoud.

## Te veel spullen

Het bezit van spullen is niet het eerste waar gaat zoeken om tijd verspilling tegen te gaan, maar het proces dat we spullen kopen en vervolgens in ons leven moeten inpassen kost veel tijd en geld. We leven in een tijd waarin we gewend zijn geraakt aan een overdaad aan spullen. Een grove schatting is dat iedereen wel 300.000 spullen in bezit heeft [bron]. Van rolletjes plakband tot een opblaasband voor in het zwembad. Beiden zijn handig zou je denken, maar het beheren en onderhouden van al deze spullen kost veel tijd. Alles gaat vroeg of laat kapot, dan moet je het (laten) repareren. Je moet deze spullen organiseren door ze zo op te bergen op een plek waar je het makkelijk weer terugvindt. Als je uitrekent hoeveel tijd je elke dag bezig bent met opruimen en organiseren, dan kom je al snel aan een paar uur per dag. Opruimen, schoonmaken, terugleggen, zoeken, wassen, herstellen, vervangen, daar zit veel meer tijd in dan je denkt. De oorzaak van deze grote berg met spullen is dan dat we veel dingen kopen met het idee dat we die nodig hebben. Daarnaast hebben we geen manier om spullen die we niet nodig hebben af te voeren of weg te gooien.

Er zit diep in onze genen nog steeds een hamster die graag nieuwe spullen verzamelt, deze metafoer is niet voor niets gehackt door de Albert Heijn. Dit gedrag wordt gestuurd door het limbisch systeem in onze hersenen dat onze hormoonhuishouding regelt en dopamine afgeeft bij de gedachte aan nieuwe spullen. Het verzamelen is evolutionair handig, want zo is de kans dat je ooit zonder voedsel of spullen komt te zitten klein. Daarom voelt het altijd even heel prettig om (online) wat rond te shoppen en nieuwe spullen te kopen. Er komt dopamine vrij bij het idee van het bezitten van nieuwe spullen. Als je de spullen in huis hebt geeft het korte tijd een tevreden gevoel, maar snel ebt dat gevoel weg. Dit hamstergedrag is al lang niet nuttig meer, we hebben een overdaad aan spullen. Kasten vol met kleren die we zelden dragen, boekenkasten met boeken waarvan we het merendeel niet gelezen hebben.

Een overdaad aan spullen veroorzaakt ruis in die zin dat je veel tijd stopt in het beheren en organiseren. Je ziet letterlijk niet meer helemaal wat belangrijk is en wat niet. Er ontstaat ook ruis in je hoofd doordat je constant bezig bent met organiseren, zoeken en onderhouden van spullen. Veel mensen zijn gewend aan deze ruis totdat ze komen in een omgeving waar alle ruis weg is. Als je een zentuin bekijkt straalt die rust uit doordat alle overbodige ruis is weggenomen.

Er zijn veel boeken geschreven over opruimen. Opruimen zelf is geen rocket science, het beginnen met opruimen wel. De opruimmethode van de Japanse schrijfster en opruimgoeroe Marie Kondo is de bekendste. Het opruimen van spullen zorgt voor ruimte in je hoofd. Onder opruimen valt ook het weggooien van spullen die je niet gebruikt. Het moeilijke deel van het opruimen bestaat uit het afvoeren van spullen die je niet meer gebruikt. In het tv programma Je Huis op Orde gaat Viktor Brand op bezoek bij gezinnen die vastgelopen zijn bij het beheren van de spullen van hun huis. Het hoogtepunt van het programma is het shot nadat alle spullen uit het huis gehaald en netjes op soort neergelegd zijn in een grote loods. Het resultaat zijn grote rijen en stapels met heel veel soortgelijke spullen waarvan de deelnemers vaak niet eens meer weten dat ze het ergens in huis hadden liggen. Het aanzicht van al deze spullen is verbijsterend en maakt bewust van de waanzin van het verzamelen van zulke grote hoeveelheden spullen.

De gedachte dat ze ooit nog een keer van pas kunnen komen, weerhoudt ons om iets weg te gooien. Een mooie manier om hier mee te beginnen is de minimalist game ([theminimalists.com/game/](http://theminimalists.com/game/)): de eerste dag gooi je één item weg, de tweede dag twee enzovoort. Aan het eind van de maand heb je een hele berg spullen weggegooid en je hebt de routine aangeleerd om overbodige spullen af te voeren.

Het is niet makkelijk om spullen met een emotionele lading weg te gooien. Een helpende gedachte is dat je emotie bij jou hoort en dat spullen zelf geen emotie hebben. Logisch, maar toch halen we dit vaak door elkaar. Als je moeite hebt om iets weg te gooien dan kan het helpen om ook bewust afscheid te nemen van de emoties die spullen oproepen.

Negatief geladen spullen: pak spullen vast, denk aan de situatie die er ooit voor gezorgd heeft dat de emotie gekoppeld is aan het object. Neem afscheid van de emotie en laat het object los door het af te voeren. Positief geladen spullen (die je toch wil afvoeren): kijk of je iemand in je omgeving blij kunt maken, het object krijgt dan de kans om nog een keer iemand blij te maken. Als je iets wil weggooien wat je aan het hart gaat, maak een foto zodat je het beeld behoudt.

Als je dan de magische barrière van het loslaten van spullen hebt beslecht, kan je ook beginnen met organiseren van de spullen die je wil behouden. Om het opruimen op de lange termijn in je systeem te krijgen volstaat het niet om een boek over opruimen te lezen. Het is beter om een routine aan te leggen. Het opruim mantra van Leo Babauta, schrijver en fervent minimalist werkt goed: alles heeft zijn plek. Bedenk dus voor alle spullen één keer goed na waar je het wil opbergen en leg spullen terug als ze beginnen te zwerven. Maak er een gewoonte van. Van het rolletje plakband in de keukenla tot de opblaasband in de rechter kast in de schuur. Dit scheelt veel zoeken en vloeken als je iets niet kan vinden en dus ook veel ruimte en tijd in je hoofd.

Nu alles een vaste plek heeft, blijven spullen niet op hun vaste plek. Ze gaan zwerven. Vanaf nu wil je ook de routine aanleren om alles wat je gebruikt na gebruik direct terug te leggen op de vaste plek. Daarnaast pak je spullen die je ziet die ergens liggen waar ze niet horen direct op en legt ze terug. Zo wordt opruimen een routine en niet een klus die je uitstelt totdat het écht niet meer kan doordat de puinhoop te groot is geworden.

## Een te groot huis

“Live large. A big house, 5 cars, you're in charge” Dit is een zin uit de tekst van het nummer Superstar van rapgroep Cypress Hill. Decennialang was het bezit van een groot huis en een mooie auto het stipje op de horizon van een succesvol leven. Een groot huis en een mooie auto voor de deur was een teken dat je het goed voor elkaar had. Maar deze statussymbolen zijn kapot nu blijkt dat de wereld er niet beter van wordt en veel mensen ongelukkig blijken te zijn als ze eenmaal in hun grote huis wonen. We zijn met z'n allen een trede opgeschoven in de piramide van Maslow. We zijn meer op zoek naar zingeving in plaats van materieel bezit. De Nederlander heeft gemiddeld 65 vierkante meter woonoppervlak. Dat is groot. Zeker in vergelijking tot onze oosterburen. De Duitsers hebben gemiddeld 46 vierkante meter tot hun beschikking. Groot wonen lijkt aantrekkelijk, een mooie inloop keuken met kookeiland, een badkamer met regendouche, een walk-in-closet en een grote tuin.

Met het mooie systeem van hypotheekrenteaftrek was het decennialang aantrekkelijk om een groot huis te kopen met een hypotheek zonder af te lossen. Je was gek als je het niet deed. Aflossen was not done, dan 'stopte je geld in de stenen' zoals mijn hypotheekadviseur het noemde bij aankoop van een huis in 2005. Het leek dus financieel aantrekkelijk om voor een ruim huis met een flinke hypotheek te kiezen. Mede hierdoor ontstond de hypotheekbubbel die de oorzaak was van de kredietcrisis in 2008. Toen deze bubbel barstte stonden veel hypotheeklen 'onder water', wat inhoudt dat de hypotheekschuld hoger is dan de waarde van het huis. Inmiddels ben je verplicht een deel van de hypotheek af te lossen.

Uit deze bankencrisis hebben we geleerd dat aflossen loont. Maar we hadden ook kunnen leren dat het kopen van een groot huis een flinke gouden handboei is die je vastketent aan het feit dat je veel tijd moet besteden aan werk om de hypotheek af te lossen. De bankencrisis lijkt niet veel invloed gehad te hebben op het type woning dat mensen willen kopen. Een groot huis met een flinke hypotheek geniet nog steeds de voorkeur. Ondanks het feit dat te maken hebben met een huizen crisis waarbij nieuwe woningen moeilijk te vinden zijn. Met als resultaat dat veel mensen twee dagen per week puur en alleen aan het werk zijn om de hypotheek bij elkaar te verdienen. Hoeveel uur per week werk jij puur en alleen voor de hypotheek?

Een andere tak van sport in en om het huis vormt de verbouwing van een huis. Het is heel fijn om een huis goed onderhouden en onderdelen van een huis te vervangen als dat nodig is. Het kan een mooie upgrade van je huis betekenen. Maar in Amsterdam lijkt het verbouwen tevens een instrument om nog meer kapitaal in de stenen te stoppen. In een verheppende wijk als Bos en Lommer waar ik woon zijn de afgelopen jaren bijna alle koopwoningen in de staat verbouwd. Daarbij wordt eerst de volledige indeling van een appartement gesloopt met klassieke deuren en plafonds en al, om deze vervolgens in een container op straat te gooien. Vervolgens wordt er een strakke ruime indeling opgebouwd door zwart betaalde Polen en Roemenen. Al met al gaat er heel veel tijd en geld in deze verbouwingen zitten die je ook anders zou kunnen besteden. Veel mensen krijgen tijdens deze verbouwing veel stress doordat het project altijd veel duurder uitvalt en langer duurt dan gepland.

Een goedkoper en rustiger alternatief voor een grote verbouwing is om af en toe kleine klussen uit te (laten) voeren. Af en toe een kleine klus ter hand nemen zoals het schilderen van de badkamer of het upgraden van de keuken hoeft niet altijd moeilijk te zijn. Ook met twee linkerhanden geeft het uitvoeren van een handwerkklus veel voldoening.

Het onderhouden van een huis kost tijd. Hoe groter het huis, hoe meer tijd en geld het onderhoud vergt. Met een groot huis is er ook altijd wel ergens een klusje dat gedaan moet worden. Hoe meer vierkante meters hoe meer klusjes. De trap moet geschilderd worden of de voordeur klemt. Elke keer dat je langs de plek loopt word je herinnerd aan het feit dat je het klusje nog moet doen. Zo heb je elk weekend het idee dat je eens flink aan de slag moet om al die klusjes eens te gaan doen. Al die klusjes zijn een flinke aanslag op je tijd en aandacht voor andere dingen.

Na een scheiding ging ik van een huis van 150m<sup>2</sup> terug naar een appartement van 65m<sup>2</sup>. In het begin was het even wennen maar naar verloop van tijd viel met op hoeveel makkelijker een klein huis is. Een groot huis betekent meer stofzuigen, meer wc's schrobben en meer badkamers poetsen. Vandaar dat we graag een schoonmaak(st)er in de hand nemen. Maar dat mijn eer te na. Het is een les in nederigheid om dit een keer per week zelf te doen. Met 65 vierkante meter ben ik in een uur klaar met het hele huis als ik me een beetje kwaad maak. Ik ben me ook weer bewust van het feit dat het huis niet vol moet staan met spullen.

Tiny houses, kleine huisjes, zijn de afgelopen jaren populair geworden. Dit komt vooral doordat veel mensen er achter komen dat je met minder woonruimte lekker leeft en tijd en geld overhoudt voor andere dingen. Daarnaast staan de tiny houses in groene omgevingen waar je dichtbij de natuur staat. Niet iedereen vindt de overstap naar een tiny house aantrekkelijk omdat de stap te groot is. Maar een kleiner appartement of huis dat je slim inricht, geeft ook al verlichting in hypotheek-, klus- en schoonmaakdruk.

In veel gevallen gebeurt het inrichten van huizen aan de hand van investeren in nieuwe meubelen en spullen. De IKEA is nog steeds de hofleverancier van de gemiddelde Nederlander. Bij de eerder genoemde overgang naar een kleine woning moest ik met een zeer beperkt budget de meubels aanschaffen. Toen bleek dat Markplaats nog steeds een prima alternatief is. Van gordijnen tot aan de keukentafel, het is allemaal prima te vinden met een zoekopdracht, het kost alleen wat meer moeite. In het geval de afstand te groot is om het product zelf op te halen, dan zijn diensten als Brenger een prima goedkope optie.

## De heilige koe

De auto is al bijna honderd jaar een statussymbool. Het is een prijzige aanschaf die laat zien hoe hoog je op de maatschappelijke ladder staat. Autobesitas, is een aandoening waarbij je bovenmatig veel tijd en geld spendeert in een auto. Even ter herinnering: een auto heeft als functie om je veilig van A naar B te brengen. Gekscherend zou je kunnen zeggen dat het een gemotoriseerde rolstoel is.

Als ik een beetje om me heen kijk op straat lijkt het er nog steeds sterk op dat het er vooral om gaat hoe de rijdende rolstoel er uit ziet. De afgeronde hoeken van de carrosserie veranderen elk jaar om het laatste model te kunnen onderscheiden van het jaar daarvoor. De aankoop van een nieuwe auto is financieel gekkenwerk. Als je met een nieuwe auto de garage uitrijdt is deze meteen al tien procent minder waard door de afschrijving als gevolg van het feit dat het een tweedehands auto is geworden.

Als je uitrekent hoe lang je moet werken om de maandelijkse kosten van je auto inclusief brandstof te kunnen betalen, zou het goed kunnen dat je schrikt. De maandelijkse kosten van een redelijke middenklasser waarmee je 11.000 kilometer per jaar rijdt bedragen € 676,50 (Bron, [Nibud](#)). De doorsnee Nederlander - die elke maand ook een deel van z'n vakantiegeld ontvangt - krijgt bruto € 3.167 per maand. Netto komt dat neer op € 2.500. De doorsnee Nederlander die een middenklasser rijdt is dus  $\frac{€ 676,50}{€ 2.500} = 27\%$  van zijn salaris kwijt aan een auto. Dit houdt in dat hij 10 uur per week alleen werkt om z'n auto te kunnen bezitten en onderhouden (uitgaande van een veertigurige werkweek). Dat is veel tijd, zeker omdat vervoer tegenwoordig een commodity is en de auto 95% van de tijd stil staat. Met deze kennis is het efficiënter en goedkoper om te kijken naar andere oplossingen voor je vervoer.

De kosten van het onderhoud van een auto zijn fors. Bij elke grote beurt is het wachten op het belletje van de garage of je de rubberringen van de koeling wilt laten vervangen, wat volgens de monteur echt hoognodig is. Als je direct ja zegt tegen deze extra reparatie van Euro 450,- is hij aan het eind van de dag klaar. Daarnaast zit er tegenwoordig veel elektronica in een auto. De elektronica is zo specifiek dat de meeste auto's alleen nog bij de merkgarage gemaakt kunnen worden. Bij de merkgarage betaal je de hoofdprijs omdat de gemiddelde Volkswagen garage weet dat je nergens anders de computer van je auto goed kan laten uitlezen. Daarnaast is het onderhoud van de auto's een belangrijke inkomstenbron geworden als de verkoopcijfers teruglopen.

De mobiliteitsbehoefte zou als gevolg van het digitale werken moeten teruglopen doordat woon-werkverkeer minder nodig is. Maar toch is dat niet het geval. Veel medewerkers stappen toch graag in hun auto naar kantoor te gaan, waar de productiviteit over het algemeen ver te zoeken is. De noodzaak voor mobiliteit is er minder, maar we passen ons gedrag niet aan. De files zijn elke dag honderden kilometers lang. Het is niet te becijferen hoeveel tijd, geld en energie we elke jaar stukslaan in de file.

Als je woon-werkverkeer zou verminderen, hoeveel behoefte heb je dan nog aan mobiliteit? Is het OV dan niet veel aantrekkelijker. In combinatie met de vele mobiliteitsdiensten kan je, zeker in de randstad, overal makkelijk komen. Met de deelauto-, scooter- en fietsconcepten is er voor elke beweging wel een oplossing. De beperking is vooral het aanpassen van ons gedrag waarbij we gewend zijn in een auto te stappen die klaar staat voor de deur.

Voor mij is het bezit van een auto overbodig. In een straal van 300 meter staan 6 deelauto's, waarbij er altijd een beschikbaar is. Voor mijn werk moet ik het hele land doorreizen van Zuid Limburg tot Noord Groningen, de trein is daarbij ideaal. Ik rustig wat werken als ik twee uur in

de trein zit. De OV fiets helpt bij het laatste stukje. Als het te ver fietsen is dan is de streekbus vaak een prima oplossing. Veel mensen klagen veel over vertraging en drukte in het OV, maar dat is relatief. Als je een keer 16 uur in de bus hebt gezeten in Chili over hobbelige bergwegen weet je hoe perfect we het in Nederland voor elkaar hebben. Als ik dan toch een keer op een onherbergzame plek moet zijn die lastig te bereiken is met het OV, dan is Snappcar een prima oplossing. Bij Snappcar verhuren particulieren hun auto tegen een schappelijk tarief. Fair to say dat een vakantie in het buitenland met de kinderen een uitdaging blijft zonder auto. De internationale treinen zijn vaak peperduur en een handige dienstregeling is ver te zoeken. Daar komt de komende jaren hopelijk verandering in.

## Hedonisch rad

We hebben vanuit onze oerdriften de neiging om te streven naar het verkrijgen van nieuwe spullen en ervaringen. Hedonische adaptatie maakt dat het geluk van nieuwe verworvenheden vaak maar van korte duur is. Als er weer een nieuwe gedachte voor iets nieuws je hoofd binnen raast ben je het fragiele geluuksmoment alweer kwijt. Hedonische adaptatie is het proces dat je snel went aan genot dat je verkrijgt uit iets nieuws. Er is niet zo veel mis mee met af en toe wat nieuws opzoeken en jezelf uitdagen, maar als je het vermogen verliest om tevreden te zijn met wat je hebt ga je een grens over.

Het hedonische rad maakt dat je bij gebrek aan prikkels op zoek gaat naar nieuwe spullen of belevenissen die je wel bezien niet echt nodig hebt. Voor mij heeft stoppen met Facebook, Instagram, Strava en LinkedIn ervoor gezorgd dat ik minder prikkels krijg die aanzetten tot begeerte en mezelf geen onrealistische spiegel meer voorhoudt op sociaal-, sportief- of werkgebied.

Het oefenen met dankbaarheid voor wat je al hebt helpt als tegengif tegen de begeerte naar altijd maar nieuwe prikkels. Het oefenen met dankbaarheid kan zo simpel zijn al aan het eind van de dag in gedachten door je dag heen lopen en de mooie momenten eruit lichten en daar even bij stilstaan en deze te voelen. Dan kom je er vaak achter dat simpele kleine dingen het verschil maken zoals een dolletje met je kinderen, een kop koffie in de Coffee Company of een fietsrit in de lente zon. Het voelen van dankbaarheid en geluk ontstaat niet na een paar keer oefenen. Om een goede start te maken kan het helpen om een maand lang elke dag drie dingen op te schrijven aan het eind van de dag. Onlangs was ik aangenaam verrast hoe Google Photo's mij helpt om dankbaar te zijn voor mooie momenten uit mijn leven. Af en toe krijg ik een melding dat er van een random moment in mijn leven een aantal foto's klaar staan in de vorm van een collage met een passend muziekje. Ondanks dat ik weet dat het kunstmatig is, is het leuk om te merken hoe de foto's een positief gevoel triggeren. Dit helpt om de natuurlijk negatieve bias die ik heb over sommige perioden uit het verleden om te buigen naar een positieve kijk en dankbaar te zijn voor alles wat ik heb.

Wat is een goede manier om het hedonische rad in balans te houden? De aard van het menselijke beestje is om altijd meer te willen. Meer spullen. Meer gedaan krijgen. Meer geld verdienen. In een omgeving waar sprake is van een overdaad aan alles lijkt eindeloze groei

mogelijk. Maar eindeloze groei werkt niet, weten we inmiddels. Niet alleen voor een duurzame planeet, maar ook voor je eigen leven. Je kan niet blijven groeien alle kanten op. Dit leidt tot onmogelijke stretch met groeistruipen. Wat wel zou kunnen werken is het donutmodel. De economische variant van het donutmodel werd ontwikkeld door Kate Raworth om de economische groei in de wereld in balans te houden. De binnenzijde van de donut geeft het minimum van je basisbehoeftes weer, denk aan voeding, inkomen, en huisvesting. De korst van de donut geeft weer in hoeverre de grenzen overschreden worden, zoals betaalbaarheid, tijd en ruimte.

## Essentialisme

Een helpende gedachte bij het minderens kan zijn dat je juist aan het uitvinden bent wat écht essentieel is in je leven door dingen weg te laten. Het boek Essentialisme van Greg McKeown biedt een praktische kijk op deze benadering. Het maakt duidelijk hoe je hoofd- en bijzaken kunt onderscheiden, waardoor je meer aandacht kunt besteden aan dingen die er echt toe doen. Het is een uitdaging om te zien wat écht essentieel is in de wereld om ons heen.

In een kapitalistisch systeem is alles om ons heen afgestemd op marktwerking. Dit maakt dat bedrijven merken creëren die als doel hebben om herkenbaar te zijn en de consument te verleiden om spullen en diensten aan te schaffen middels marketing. Zogenaamde neuromarketing heeft als doel om in jouw brein de koopbehoefte aan te wakkeren voor nieuwe spullen of diensten. Aangezien we in de Westerse wereld al geruime tijd voorzien zijn in onze basisbehoeftes zijn dit vooral behoeftes naar dingen die niet nodig zijn.

Door eens dingen weg te laten weet je vanzelf of het écht nodig is of dat je zonder kunt. Een rondje langs een aantal voorbeelden.

In reclames met mooie animaties van fictieve modellen wordt je geconditioneerd om te geloven dat je onder de douche lekkere shampoo en bodywash nodig hebt om fris te blijven. Echter, dagelijks je haar wassen met een shampoo die de natuurlijke vetlaag van je haar oplost maakt dat je hoofdhuid meer vet gaat produceren om deze weer aan te vullen waardoor je de shampoo dagelijks nodig hebt. Dit viel me op toen ik eens wat ging minderens, de eerste maand wordt je haar vettig en lijkt dit niet op een natuurlijke balans. Na even doorzetten met het spaarzaam gebruiken van een natuurlijke shampo in een blokvorm blijkt dat dit een gezondere balans is. Met een blokje haarzeep doe je zo maar een jaar. Dit geldt ook voor het overmatig gebruiken van body soap in een vloeibare vorm in een plastic fles met een mooi kleurtje en een lekker geurtje. Een handzeep op natuurlijke basis is goedkoper en gezonder. Het overmatig schuimen van shampoo en zeep is bedacht door marketeers om je te laten geloven dat het extra schoon wordt terwijl het juist ongezond is om lichaamseigen stoffen die bedoeld zijn om je lichaam gezond te houden dagelijks weg te wassen. Het aanbieden van zepen in vloeibare vorm in een plastic fles heeft als doel dat het volume van gebruik gestimuleerd wordt terwijl je aan een micro hoeveelheid in vaste vorm genoeg hebt om het lichaam op te frissen onder de

douche. We zijn daarnaast ook gaan geloven dat je alleen fris bent als jezelf de nodige deo en parfum opdoet. Ook dat lijkt niet gezond. Parfum, aftershave en deo gebruik is inmiddels niet meer en dat werkt prima. Op een warme, zweterige dag gebruik ik nog wel eens een deo in vaste vorm om al te zeer te ruiken, maar voor de rest is dat zelden nodig.

De voedingsmiddelenindustrie heeft de afgelopen decennia eindeloos veel 'nieuwe' producten ontwikkeld. Vrijwel al deze nieuwe producten bevatten meer suiker, zout en vet en minder vezels waardoor deze onweerstaanbaar zijn voor ons oerbrein dat primitief reageert en deze gedachteloos wil opeten zonder dat we vol raken. In het boek *De mens als plofkip*, het boek van programmamaker Teun van der Keuken wordt beschreven hoe wij inmiddels zelf de plofkip geworden zijn van de voedselindustrie. Via uitgekiende receptuur, slimme marketing en agressieve reclame mest de voedingsindustrie ons vet als plofkippen, met ziekte en hoge maatschappelijke kosten tot gevolg.

Een schatting is dat 80% van het eten in supermarkten ongezond is doordat het bewerkt is. Voeg daarbij dat een het KWF stelt dat een derde van de kankergevallen toe te schrijven is aan een ongezonde leefstijl en je weet waarom je zo veel mogelijk onbewerkt voedsel wil eten. Zolang supermarkten bij de kassa snelle zoete snacks op ooghoogte aanbieden, weet je dat ze niet het beste met je voor hebben, maar dat ze uit zijn op eigen gewin. Simpele onbewerkte producten zijn goedkoper en gezonder.

Het punt is dat we heel veel aangesmeerd krijgen met slimme marketing. Diensten en spullen die we niet nodig hebben en die veel geld kosten. Als je al deze dingen weglaat wordt het leven veel goedkoper, overzichtelijker en je houdt nog tijd doordat je minder hard hoeft te werken om je dure levensstandaard in stand te houden.