

Fit zijn en een gezonde levensstijl vindt iedereen belangrijk. Kelly Stessen, van Stessen Sport en Coaching, helpt mensen en bedrijven fitter en energiever te worden, met aandacht voor sport, beweging en verantwoorde voeding. Haar focus ligt op het veranderen van (verkeerde) gewoontes en het aanreiken van kennis en skills om zelf keuzes te maken en gedrag te veranderen.



IEDEREEN KAN HET

# Gewoontes doorbreken

Gezond eten, voldoende bewegen. We weten allemaal dat het goed voor ons is. Maar waar te beginnen? Foodcoach Helen Bours en sportcoach Kelly Stessen weten raad!

TEKST: SUZANNE WOLTERS FOTOS: HENRY PETERS

De adviezen, tips en begeleiding van Helen en Kelly helpen je op weg de juiste keuzes te maken voor een gezonde en fitte leefstijl.

Zoals u in de vorige Dichterbij heeft kunnen lezen, helpt foodcoach Helen Bours van Rabobank Westelijke Mijnstreek medewerkers en leden van de bank graag op weg naar een gezonde, energieke leefstijl. Daar hoort ook voldoende beweging bij. Daarom is voor de medewerkers van de bank een programma samengesteld met workshops én lunchwandelingen. Helen werkt hiervoor nauw samen met HRM-collega's Karin Kroon en Simone van de Moosdijk én sportcoach Kelly Stessen, van Stessen Sport en Coaching. De focus in het programma ligt op bewustwording en gedragsverandering, belangrijke stappen op weg naar een bewuster en fitter leven.

Waar Helen zich concentreert op het belang van een gezond en bewust voedingspatroon, benadrukt Kelly het belang van een fitte leefstijl. Volgens beide coaches aspecten die dichter bin-

nen handbereik zijn dan veel mensen wellicht denken. Kelly: "Bewegen kun je overal, daarvoor hoeft je echt niet per se naar een sportschool. Je kunt een stuk wandelen, op de fiets naar school, het werk of de supermarkt. De trap nemen in plaats van de lift. En ook thuis kun je goede work-outs doen, ook zonder kettlebells en dumbbells, een stoel is al voldoende. Het is zelfs bewezen dat overdag meer bewegen en niet sporten méér effect heeft, dan eens per week sporten zonder veel verdere beweging.

In onze workshops houden we mensen een spiegel voor. Hoe kies je gezond? Maar bijvoorbeeld ook, hoeveel beweeg je nou echt? Met een app op je mobiele telefoon of een FitBit om je pols kun je dat laatste heel makkelijk bijhouden. En dat kan best weleens tegenvallen. Om gezond te leven wordt geadviseerd iedere dag tienduizend stappen te zetten. De gemiddelde Nederlander zet tussen de vijf- en zesduizend stappen

**“Overdag bewegen en niet sporten heeft méér effect, dan eens per week sporten zonder beweging.”**



per dag. Mensen die voor hun werk veel zitten, halen dat misschien niet eens. Om het verschil te overbruggen, zou je iedere dag nog minstens een half uur stevig moeten wandelen. Het is een keuze. Je kunt na een dag werken zonder energie op de bank ploffen. Of nog een stuk wandelen en ontdekken dat je daarna veel energiekeker bent, zeker in combinatie met gezond eten.

Dat is ook het uitgangspunt van de lunchwandelingen die we voor medewerkers aanbieden. Na een half uurtje wandelen met tussendoor wat rek-, strek en ademhalingsoefeningen, voel je je als herboren. Een aanrader, ook voor je hersenactiviteit. Want naast een betere doorbloeding heeft beweging ook een positief effect op de stoffen die ervoor zorgen dat je brein goed functioneert. Datzelfde geldt voor je concentratie. De gemiddelde tijd dat je optimaal geconcentreerd bent, is vijfenveertig minuten. In het ideale geval zou je ieder uur tien minuten even helemaal los moeten komen van alle informatie om je heen. Loop een rondje, pak een kop thee, maar laat vooral de telefoon, krant of computer links liggen. Probeer het maar eens uit, je merkt echt dat je daarna veel productiever en geconcentreerder bent.”

Naast het creëren van bewustwording over eet- en beweeggewoontes en het stimuleren van gedragsverandering, delen Helen en Kelly dus ook handige tips om die verandering in gang te zetten. Beide coaches proberen deze zo goed mogelijk af te stemmen op de persoonlijke situatie van de mensen die ze begeleiden. Kelly: “Iedereen is anders. Dus om te veranderen en bijvoorbeeld af te vallen of fitter te worden, kijken we altijd naar iemands huidige leefstijl. Wat doe je nu, wat kan anders, maar wel op een manier die goed in te passen is in het dagelijkse leven. Ik ga ook altijd naar mensen thuis, want de thuissituatie heeft een grote invloed op je gedrag. Daarnaast help ik grote doelen op te knippen in een aantal kleinere doelen en veranderingen, die je je makkelijk eigen kunt maken. Zonder in één keer je hele leefstijl op de schop

**Veranderen doe je niet van vandaag op morgen, maar wel door regelmatig kleine veranderingen door te voeren, succes verzekerd.**



Méér bewegen en toch energie overhouden aan het einde van de dag. Het klinkt tegenstrijdig, maar probeer het maar eens!

### **RABOBANK FOODCOACH**

Helen Bours helpt medewerkers en leden van de bank op weg naar een bewuste en gezonde leefstijl, door te informeren, adviseren en begeleiden op het gebied van voeding en gewicht. Dit sluit nauw aan bij de visie van de Rabobank om bewustwording over de relatie tussen voeding en gezondheid te vergroten en gebalanceerde, gezonde voeding te stimuleren. Ook verenigingen, bedrijven, scholen en kwetsbare groepen kunnen bij haar terecht, voor onder meer workshops, begeleiding en gastlessen. Meer info: <http://rabo.nl/wm/foodcoach>

te nemen. Dat maakt de kans op succes veel groter. Die veranderingen worden vanzelf nieuwe routines, vaak zonder dat je er erg in hebt. Tegelijkertijd ervaar je wel voldoende verschil om gemotiveerd te blijven. En dat is de truc. Want ingesleten gedrag verander je niet van vandaag op morgen, maar in drie maanden kom je wel een heel eind. En daar ondersteunen Helen en ik heel graag bij. We organiseren allebei workshops voor groepen, maar begeleiden mensen ook een-op-een. Daarnaast richt ik mij met mijn bedrijf ook specifiek op mensen die na een ongeval of ziekte weer fit willen worden om te re-integreren. En op moeders die tijdens of na de zwangerschap aan een gezonde leefstijl willen werken.

Echt, een gezonde, fitte leefstijl is voor iedereen weggelegd. Het is een kwestie van keuzes maken en gewoon stap voor stap beginnen. Succes verzekerd!”



MEER WETEN?  
STEESENSPORTEN

COACHING.NL