

Mijn verhaal

We willen ons allemaal graag goed voelen. Fit, scherp, vol energie en als het even kan er ook nog eens goed uitzien. Het probleem is alleen dat we soms niet weten hoe we daar komen, of dat we niet de juiste tools hebben om bepaalde gewoontes eigen te maken. Daar wil ik bij helpen. Ik heb zelf ervaren hoe je met kleine aanpassingen een gigantisch resultaat kan behalen. Ik denk dat ik zo gedreven ben om mensen te helpen zich gezonder te voelen, omdat ik precies weet hoe het is als je je niet fit voelt.

“Toen de weegschaal 94 kilo aantikte wist ik dat het tijd was voor verandering.”



Ik vergeet het nooit, ik was een jaar of 18 toen m'n tante binnen kwam wandelen met een weegschaal en me zei dat ze was begonnen aan een dieet en het misschien ook wel iets voor mij was. Ik was eerst een beetje verontwaardigd dat ze aan mij dacht voor een dieet, maar toen ik op de weegschaal ging staan en deze 94 kilo aantikte, wist ik dat het tijd was voor verandering. Ik ben verschillende diëten gaan volgen en viel af, maar toch voelde het niet alsof het bij me paste. Shakes en punten tellen. Dat stond niet dicht bij mij, maar ik had van thuis uit ook niet geleerd wat dan precies gezonde voeding is. Ik wist bijvoorbeeld niet eens dat er verschil is tussen witbrood en bruinbrood, los van de kleur natuurlijk. Bij ons stond er meestal aardappelen, vlees en groente op het menu. Of een lekkere stampot met spekjes. Niets mis mee, maar de balans was zoek voor mij. Het heeft me jaren gekost om die balans te vinden en om een levensstijl te creëren die bij mij past en me niet alleen naar mijn huidige 66 kilo heeft geholpen, maar veel belangrijker, die me niet langer licht in m'n hoofd laat voelen. Ik voel me veel scherper, kan een appeltaartje zien zonder hem op te willen eten en ik zit vol energie. En wat me heeft verrast is dat het eigenlijk niet zo moeilijk is. Gezond, makkelijk en lekker eten kan echt samen gaan, óók wanneer je weinig tijd hebt. Je moet alleen maar net weten wat dan gezond is en hier dan ook bewust voor kiezen.

“Je hebt zelf de regie over de keuzes die je maakt.”

Dat is natuurlijk met de meeste dingen zo. Je moet het maar net weten en ook durven kiezen voor iets. Dat is wat ik in de afgelopen jaren heb geleerd, dat je zelf de regie hebt over de keuzes die je maakt. Iets wat ik best heel eng vond. Zo heb ik jaren voor PostNL gewerkt als mobiliteitsadviseur. Ik vroeg me altijd af, wat kan ik doen om mensen gelukkig te maken in werk en privé? Maar goed, daar kreeg ik binnen die functie eigenlijk de ruimte niet meer voor, want ik kwam vaak pas in actie als mensen al uit vielen. Dan kom je in de wereld van het UWV. Voor mij voelde het soms alsof ik alleen nog maar werkte om dossiers te dicht en niet om mensen te helpen. Ik geloof erin dat als je mensen aandacht en vertrouwen geeft en werkelijk luistert, er iets verandert in de intrinsieke motivatie van mensen. Verandering moet van binnenuit komen en dat kan niet als er geen ruimte is. Uiteindelijk kwam ik zelf thuis te zitten door onbalans in werk en privé leven en ervaarde ik zelf de impact van een systeem dat niet preventief werkt om uitval te voorkomen. Het is nog altijd beter om te voorkomen dan genezen. Uiteindelijk besloot ik dan ook om niet langer m'n energie te steken in het zoeken van een nieuwe werkgever, maar juist in het creëren van een manier van werken die bij mij past. Voor mezelf.

“Mensen hebben ons wel eens voor gek verklaard, beide voor onszelf beginnen terwijl we twee jonge dochters hebben.”

Super spannend, want op dat moment begon mijn vriend, Edwin, ook voor zichzelf. Mensen hebben ons wel eens voor gek verklaard. Twee jonge dochters en dan beide voor onszelf beginnen. Maar juist doordat ik overspannen was geweest, wist ik hoe belangrijk het is om je energie te geven aan iets waar je ook energie van krijgt. Ik ben moeder, partner, vriendin, dochter en ondernemer. Als ik dat allemaal goed wil doen, dan moet ik dus kiezen voor de dingen die mij energie geven. Edwin en ik hebben ook altijd een heel sterk vertrouwen dat het goed komt en wij willen niet kiezen vanuit angst. Ik ben super dankbaar dat we er allebei zo instaan en ik volledige steun krijg van hem. Dat heb ik nodig, want het ondernemen heb ik niet van thuis uit meegekregen. Het is een nieuwe uitdaging voor mij.

“Gezonde voeding is iets waar ik niet over uitgepraat raak en wat mij persoonlijk veel heeft opgeleverd.”

Ik ben begonnen met loopbaanadviesing. Hier had ik al veel kennis over en ook de juiste ingangen om te starten. Ondanks dat het fijn was om de manier van werken meer in de hand te hebben, merkte ik dat dit het nog niet helemaal was. Voor mijn gevoel mocht het meer om levensstijl gaan en dan voornamelijk om voeding. Dat is iets wat mij zoveel heeft opgeleverd en waar ik niet over uitgepraat raak. Ik geloof dat dit de basis is, dus ik besloot te kiezen en me nog meer te verdiepen in voeding. Dit begon met een opleiding tot vitaliteitsadviseur, gevolgd door voedingsdeskundige, maar al snel raakte ik een soort van noodgedwongen ook geïnteresseerd in de combinatie van regulier en alternatieve geneeswijzen.

“Ik werd met de neus op de feiten gedrukt hoe belangrijk gezondheid is.”

Het was 6 december 2018 toen ik 's nachts wakker werd gemaakt door m'n dochter. Ik wilde met haar meelopen naar haar slaapkamer, maar merkte dat ik geen kracht had in m'n rechterarm en rechterbeen en dat ik zelfs slecht zag. Eerst dacht ik, misschien moet ik even rustig wakker worden, maar het werd niet beter. M'n dochter begon te praten en ik hoorde haar niet meer. Gelukkig had zij door dat er iets niet klopte en heeft ze haar vader erbij gehaald. Eenmaal in het ziekenhuis bleek dat er verkalking was ontstaan op het hersenvlies. Het was niet helemaal duidelijk waar het vandaan kwam. Nu kan ik er weer gewoon over praten, maar ik ben wekenlang heel emotioneel geweest. Zo zie je maar hoe belangrijk gezondheid is.

“Het voedingsprogramma is gebaseerd op onderzoek over de blue zones in de wereld: de plekken waar mensen gezond en vitaal oud worden.”

Ik sprak hierover met een vriendin van me die medisch bioloog is. Ze heeft in het verleden veel onderzoek gedaan, bijvoorbeeld naar taaislijmziekte, en kon me wat meer vertellen over hoe het lichaam eigenlijk calcium opneemt en wat er gebeurt als dit systeem niet goed werkt. Wat bleek? Voeding kan hierop van grote invloed zijn. En zo ben ik me meer en meer gaan verdiepen. Uiteindelijk ben ik een voedingsprogramma gaan volgen, ontwikkeld door natuurartsen en gebaseerd op onderzoek over de blue zones in de wereld. De gebieden waar mensen gezond en vitaal oud worden. Het programma duurt 28 dagen, omdat het zo lang duurt om de cellen in je lichaam te vernieuwen. Ik kreeg trouwens na afloop vragen van vrienden of m'n dieet erop zat. Maar het is dus niet een dieet, het is het begin van een verandering van levensstijl en wat ik mooi en belangrijk vind aan dit voedingsprogramma is dat het echt is gericht op gezondheid en niet alleen op gewicht. Uiteindelijk kun je heel slank zijn en je je nog steeds niet goed voelen. Gewicht zegt niet alles over gezondheid. Het kan wel een gevolg zijn.

“Ik vind het te gek om persoonlijk met klanten aan de slag te gaan en met ze de keuken in te duiken.”

Iets wat ik heb moeten leren, is dat ik geen arts hoeft te zijn om mensen te kunnen helpen met een gezonde levensstijl. Ik merk dat ik me heel lang heb verscholen achter opleidingen en cursussen. Continue nieuwe dingen leren omdat ik het gevoel had dat ik nog niet voldoende kennis had om mensen te kunnen helpen. Maar op een gegeven moment zei een vriendin van me, je moet gewoon beslissen dat je er klaar voor bent om te beginnen, want Ilona, je bent er al! Er is altijd nog iets te leren, maar je hebt al zoveel kennis, ga ervoor staan. Om die stap te durven zetten ben ik met een business coach aan de slag gegaan. Het heeft me enorm geholpen om hulp te vragen, want nu gaat het hard. Ik ben er best trots op dat ik in actie ben gekomen en nu van idee naar uitvoer ben gegaan. Ik kan echt niet wachten tot het plaatje werkelijkheid wordt en ik samen met m'n klanten aan een grote houten tafel zit, in de keuken waar ik ze kan adviseren en ook praktisch met ze aan de slag kan gaan bijvoorbeeld door middel van kookworkshop.

“Ik had nooit gedacht dat ik van mijn snaaitrek en love handles af zou komen, maar het is toch gelukt!”

Dat persoonlijke vind ik heel belangrijk. Heb ik altijd al gevonden. In mijn vriendschappen en relaties vind ik het belangrijk dat er echt tijd is en kan ik heel erg genieten van verhalen aanhoren. Datzelfde wil ik kunnen doen in mijn werk. Ik denk dat veel mensen er tegenaan lopen dat ze niet weten waar ze moeten beginnen of geen tijd hebben om het uit te zoeken. Al zoveel ballen hoog te houden, maar het voedingsprogramma ontzorgt juist en helpt mensen aan nieuwe gezondere gewoontes. Daarnaast duik ik ook letterlijk met ze de keuken in om kleine aanpassingen te maken in gebruik van producten. Geen pakjes en zakjes meer. Ik geef mensen alle tools om veranderingen ook werkelijk door te voeren voor een blijvend resultaat. Zo gaan we bijvoorbeeld ook samen de supermarkt in. De supermarkt kan als een mijnenveld zijn met alle aanbiedingen en schreeuwende verpakkingen. Het helpt als je beter voorbereid binnenwandelt. Daarnaast helpt kennis ook niet altijd om verleidingen te weerstaan. Het is belangrijk om eerst de drang naar eten aan te pakken. Dit is echt lichamelijk en al weet je dat je niet naar fast food moet grijpen, als je lichaam erom vraagt, doe je het toch. Met het voedingsprogramma kom je eerst van die drang af en daarmee verandert er zoveel. Ik word al helemaal enthousiast als ik eraan denk hoe dit mensen gaat helpen. Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat je zelf graag iets wilt veranderen. Met de juiste motivatie is het echt niet zo moeilijk. Ik had zelf bijvoorbeeld nooit gedacht dat ik van mijn snaaitrek en love handles af zou komen, maar het is toch gelukt!

“Wat nou als we in basis al leren om gezonder te leven en, waar mogelijk, de oplossing voor gezondheidsproblemen zoeken in paprika's in plaats van pillen?”

Waar ik ook enthousiast van word? Van het idee dat kinderen en jongeren straks niet door dezelfde struggle hoeven gaan als ik ging in m'n tienerjaren. Als ik nu de kennis door kan geven aan vrouwen en mannen(!) en zij het weer door kunnen geven aan familie, vrienden en kinderen, dan is dat alleen



maar mooi. Als je het mij vraagt wordt er te vaak een oplossing gevonden voor een gevolg en niet voor een probleem. Zo'n 80% van de klachten waarmee mensen bij de huisarts komen zijn leefstijl gerelateerd. Wat nou als we in basis al leren om gezonder te leven en, waar mogelijk, de oplossing zoeken in paprika's in plaats van pillen? Ik probeer mijn kinderen hier al mee op te voeden. Ze vinden het niet altijd even leuk dat het 'bij mama meestal gezond moet', omdat ze natuurlijk ook anders zien om hun heen. Maar soms helpen de meiden me met koken en dan zijn ze helemaal happy.

Lekker samen mama's haverhout pannenkoeken bakken en 's ochtends mogen ze zelf uit de weckpotten kiezen wat er in hun kwark gaat. Daar worden ze helemaal blij van. En ik ook!

"Terug naar de basis van het voeden in plaats van slechts vullen."

In de keuken ben ik sowieso in m'n element. Als ik gestresst ben, dan zegt m'n vriend, hup, de keuken in jij. Daarnaast vind ik het heerlijk om in de natuur te zijn. Lekker met ons bootje varen in Giethoorn. Terug naar de basis. Dat is wat ik in mijn privéleven fijn vind en met mijn werk hoop te bereiken. Terug naar de basis van het voeden in plaats van slechts vullen. Ik kan niet wachten om hier praktisch mee aan de slag te gaan en de resultaten te zien van mijn klanten.