

‘NU MAAK IK BEWUSTE KEUZES, VOORHEEN DEED IK DAT NIET’

Het CoolL programma is een gecombineerde leefstijl interventie (GLI). Patiënten kunnen deelnemen met een doorverwijzing van de huisarts of praktijkondersteuner en als zij voldoen aan een aantal criteria. Miranda (62) heeft onlangs het programma afgerond en vertelt jullie graag meer over haar ervaringen. Ruim twee jaar geleden stapte zij naar haar huisarts met een flyer over CoolL. Dit omdat ze nieuwsgierig was wat het programma haar kon bieden.

Wat was jouw doel bij de start van het CoolL Programma?

‘Bij de start van het CoolL programma had ik het doel om tien kilo aan gewicht te verliezen. Ik heb dagelijks veel klachten van mijn reuma en wordt hierdoor beperkt in mijn bewegen. Ik was nieuwsgierig welke sporten ik nog zou kunnen doen. benVitaal heeft een samenwerking met een sportaanbieder in de gemeente waar ik vrijblijvend verschillende sporten kon uitproberen.’

Wat is jou het meeste bijgebleven van het programma en waarom?

‘Het programma is een groepsprogramma. Dit maakt dat je samen met andere ‘lotgenoten’ verschillende onderwerpen gaat bespreken die passen bij leefstijl. En dit zijn niet alleen gezonde voeding en voldoende bewegen. Ook stress en kwalitatief goede slaap zijn voorbeelden van onderwerpen die in de sessies voorbij komen. Dit maakt dat het CoolL programma een veel breder programma is dan een standaard afvalprogramma. En doordat je met een groep bent motiveer je elkaar. Zo had ik een afspraak met een andere dame uit de groep om wekelijks samen te gaan zwemmen. Goed voor mijn gezondheid en ook nog erg gezellig!’

Naast het zetten van de kleine stappen en acties naar gezonder leven is er ook aandacht voor terugval en hoe je kunt zorgen dat de veranderingen blijvend zijn.’

Welke kleine aanpassingen hebben jou het meeste resultaat opgeleverd?

‘Gedurende het CoolL programma heb ik de switch gemaakt van een onbewuste leefstijl naar een bewuste leefstijl. Zo was ik voorheen niet bewust van wat ik op een feestje allemaal at van de snacks en lekkere dingen op tafel. Nu verbied ik het mijzelf niet maar maak ik wel bewust de keuze om het eerste hapje uit te stellen. Dit zorgt ervoor dat ik aan het einde van de avond minder heb gesnoept. De kleine keuzes die bij mijn leefstijl en dagelijkse leven passen hebben de meeste winst op geleverd. Daarnaast ben ik etiketten gaan lezen en weet ik nu wat bepaalde voedingsmiddelen met me doen. Verschillende diëten worden uitgebreid besproken met hun voor- en nadelen. Ieder kan zijn eigen keuze daarin maken en voor jezelf ben je vrij om op zoek te gaan naar de balans tussen gezond leven en af en toe een keertje lekker genieten van wat minder gezonde dingen.’

In hoeverre heb jij jouw doelen behaald gedurende het CoolL programma?

‘Als ik kijk naar het doel wat ik me op voorhand had gesteld qua gewicht dan heb ik die niet gehaald. Maar als ik eerlijk ben zijn de dingen die ik in deze twee jaar geleerd heb voor mij veel meer waard. Bewust keuzes maken, kleine stapjes zetten en je gewicht iets meer loslaten.’



Wat zou je over het programma willen zeggen tegen toekomstige deelnemers?

CoolL is een breed programma waar alles aan bod komt, je kunt er zelf uit halen wat je belangrijk vindt en je wordt dus niet verplicht om een voedingsprogramma te volgen of een x aantal keer per week te sporten. Het is een programma wat jou in kleine stapjes helpt bij het gezonder maar vooral ook bewuster leven.

Meer weten over CoolL? Neem gerust contact op via coaching@benvitaal.nl