

‘IK BEN TROTS DAT IK MIJZELF WEER LEUK VIND’

Hoewel het Cool-programma voor Nancy begon met de wens om af te vallen, bracht het haar veel meer dan alleen gewichtsverlies. “Ik was mezelf kwijtgeraakt,” vertelt ze. “Door alles wat er gebeurde op medisch gebied én het WIA-traject raakte ik uit balans. Ik had geen rust meer, geen ritme. Alles voelde als één grote muur.” Nancy heeft onlangs het programma volledig afgerond en vertelt er graag meer over.

Een leven zonder muur

Ondanks enige twijfel besloot Nancy te starten. “Ik had al zoveel geprobeerd: diëten, begeleiding van diëtisten... Ik wist niet of dit écht anders zou zijn.” Maar die twijfel sloeg al snel om. “Het is geen dieetprogramma. Het gaat over jezelf, over je hele leefstijl. En juist die kleine dingen maken het verschil.”

Voor Nancy voelde het leven vóór Cool chaotisch en zwaar. “Ik voelde me vooral ziek. En dat werd steeds bevestigd: door artsen, instanties... ik voelde me afgeschreven.” Maar tijdens het traject kwam daar verandering in. “Ik ontdekte stap voor stap wat wél kon. Bijvoorbeeld met voeding. De app ‘Kies ik gezond?’ kende ik nog niet – zulke kleine hulpmiddelen maakten het ineens haalbaar. Ik kreeg weer grip.” Ze begon bewuster te eten, meer fruit, minder suikers en vetten. Ook beweging werd een nieuwe gewoonte. “Ik doe nu twee keer per week fysiofitness en ik wandel of fiets elke dag. Als het er een dag niet van komt, word ik zelfs een beetje chagrijnig!”

De kracht van persoonlijke aandacht

De individuele gesprekken vond ze van grote waarde. “Daar werd écht gekeken naar mijn situatie. Wat past bij mij, waar loop ik tegenaan? Ik kreeg praktische tips waar ik meteen iets mee kon.”

De groepsbijeenkomsten vond ze over het algemeen positief. “Je herkent dingen bij elkaar en geeft elkaar feedback.”

Meer dan gewicht alleen

Hoewel haar gewicht langzaam maar zeker afneemt, is er mentaal al veel gewonnen. “Ik heb veel meer rust in mijn hoofd. Ik ben fitter, heb meer energie. Ik voel me gewoon prettiger in mijn lijf. En: ik ben positiever, blijer. Mijn zelfbeeld is echt positief veranderd.”

Wat haar het meeste trots maakt?

Daar hoeft Nancy niet lang over na te denken. “Dat ik mezelf weer leuk vind. Vroeger bleef ik binnen – ik vond mezelf niet leuk, en dacht dat anderen dat ook niet vonden. Maar nu zit ik goed in mijn vel. Ik onderneem weer dingen. Ik voel me sterk.”



Aan het einde van het traject vierde ze haar succes. “We zijn uit eten gegaan, mijn man en ik. En ik heb bewust genoten – drie gangen, maar het toetje toch laten staan. Dat had ik vroeger nooit gekund. En ik koop nu elke week bloemen voor mezelf. Omdat ik het verdien. Ook dat heb ik geleerd: stil staan bij wat goed gaat.”

Haar advies voor anderen

Twijfel je of Cool iets voor jou is? Nancy zegt vol overtuiging: “Gewoon doen. Echt. Ook als je sceptisch bent. Je komt altijd een stapje verder. Of misschien wel veel meer dan dat.”

Meer weten over Cool?
neem dan contact op met
coaching@benvitaal.nl