

De kracht van Optivita

Doeltreffendheid van Personal Training



Personal Trainer Yvette Mulders speelt met haar bedrijf Optivita in op de vraag naar customizing. Dat betekent in dit geval optimaal en effectief gebruik maken van tijd en doelgerichte training, tot in de puntjes afgestemd op het individu. Wat is nu het effect van customized trainen? Geeft de persoonlijke aandacht de stimulans die nodig is voor het behalen van resultaat? Top Shops ontmoet Yvette en Pascale Bollen-Lieben van Droomhuis Costa del Sol tijdens een trainingssessie. Een boeiend gesprek met twee opmerkelijke vrouwen over de balans tussen innerlijk en uiterlijk. Yvette begeleidt Pascale nu precies zes maanden en Top Shops is nieuwsgierig naar de resultaten van haar Personal Training.

Waarom Personal Training?

Yvette: 'Ondanks de vele voordelen van een actieve levensstijl zijn er veel mensen die niet genoeg aan lichaamsbeweging doen. Een groot percentage van deze mensen doet wel één of meerdere pogingen om actiever te worden, maar meer dan de helft van de pogingen mislukt uiteindelijk. Het mag duidelijk zijn dat voldoende lichaamsbeweging in combinatie met gezonde voeding een positieve uitwerking heeft op kwaliteit van leven. Door een Personal Trainer in te schakelen heeft iemand de welbekende stok achter de deur. De toegevoegde waarde van individuele afstemming, persoonlijke begeleiding en flexibiliteit in het programma zijn heel essentieel. Het motiveert en inspireert, het gaat om gerichte aandacht.' Pascale: 'Ik sport graag en ik let ook redelijk goed op gezonde voeding, maar door alle drukte sluipt heel langzaam een bepaalde gelatenheid in je, waardoor ik minder ging sporten vanwege tijdgebrek. Ik merkte dat ik langzaam een aantal kilo's zwaarder was geworden en dat mijn conditie achteruitging. Omdat Yvette naar je toe komt om te sporten, heb ik snel de beslissing genomen haar in te schakelen. Ze staat gewoon op het afgesproken tijdstip voor de deur om lekker buiten te gaan sporten. Ik ben geen tijd meer kwijt om naar de sportschool te gaan. Ook het buiten sporten trok me enorm aan.' Yvette: 'De natuur is een unieke plek om even te ontsnappen aan de alledaagse hectiek en dat geeft nieuwe energie.'

Hoe was jullie eerste kennismaking op sportschoenen?

Yvette: 'Voor de eerste training heb ik een persoonlijk gesprek met mijn klant gehad. Door middel van een vragenlijst analyseer ik de huidige status quo. Het heden is een product van het verleden. De klant houdt vervolgens een week lang een voedings- en bewegingsdagboek bij. Op basis hiervan heb ik een compleet beeld en maak ik een voedingschema en de eerste training klaar.' Pascale: 'Ik wilde heel graag weer mijn conditie op peil hebben en een paar kilo'tjes afvallen. Tijdens het intakegesprek met Yvette was er een klik en ik was onder de indruk van haar enthousiasme. Ze maakte me al snel duidelijk dat, mits ik mij aan haar schema zou houden, ik mijn uiteindelijk doel zeker zou halen. Onze eerste training was super. Ik voelde weer wat ik afgelopen tijd gemist had. Ik kreeg er echt nieuwe energie van.'

Wat is prettig aan de werkwijze van Yvette?

Pascale: 'Wat prettig is bij Yvette, is dat je echt voelt dat je er niet alleen voor staat. Je mag echt spreken van een Personal Trainer.' Yvette: 'Naast de wekelijkse trainingen heb ik regelmatig contact per mail. Puur om te zien hoe het gaat en of er dingen zijn die aanpassing behoeven. Ik let erop dat we niet over de top trainen en zorg ervoor dat we onder het omslagpunt trainen zodat er geen verzuring plaatsvindt. Pascale is een drukke zakenvrouw. Het kan niet zo zijn dat wanneer we in de ochtend trainen, zij de rest van de dag haar afspraken moet afzeggen omdat ze niet meer kan lopen.'

Is het gestelde doel behaald?

Pascale: 'Ja, het doel is gehaald. Mijn conditie is flink vooruitgegaan, ik kan nu zo een ronde van tien kilometer met mijn man mee rennen en ik ben net die paar kilo'tjes kwijt waardoor ik nog lekkerder in mijn vel zit. Ook heb ik weer het ritme van twee tot drie keer per week hardlopen opgepakt en dit houd ik zonder enige moeite vast.' Yvette: 'Ik ben trots op het resultaat van Pascale. Doordat je fysiek sterker wordt, voel je dat je mentaal meer aan kan. Het bewijst dat de combinatie van regelmatige beweging, gezonde voeding en persoonlijke begeleiding, blijvend resultaat oplevert.'

Houden klanten de nieuwe leefstijl vol of staan ze over een jaar weer bij Yvette op de stoep?

Pascale: 'Ik heb na een half jaar intensieve begeleiding van Yvette zeker het gevoel dat ik hier zelf mee door kan gaan. Maar het regelmatig trainen met Yvette blijf ik vasthouden omdat ik merk dat ik dan net iets harder moet werken dan wanneer ik zelf ga hardlopen en omdat het een heel gezellig trainingsuurtje is. Het is inspanning, maar zorgt ook zeker voor de nodige ontspanning. Ik blijf zeker genieten van het leven en ontzeg me niet alles. Af en toe een lekker wijntje moet ook kunnen.'

Wat is uniek aan Yvettes werkwijze?

Pascale: 'De persoon is uiteraard bepalend. Het gaat tenslotte toch om de 'vent' en niet om 'de tent'. Er zijn ontelbare mogelijkheden om te sporten, maar uit eigen ervaring kan ik stellen dat dit concept van Yvette, het lekker in de natuur sporten in combinatie met gezonde voeding en persoonlijke aandacht, werkt. Uniek aan Yvette als Personal Trainer zijn haar enthousiasme, haar oprechte interesse, haar goede begeleiding en haar uitstekende kennis van trainingsleer en gezonde voeding. Ze is op-en-top inspirator die zorgt dat je je doel bereikt én kunt vasthouden.' ■

www.optivita.nl

Tekst: Top Shops Holland

Fotografie: Hugo Thomassen

Tip van Yvette

De kracht van verse gemberthee

Gember is gezond en goed voor zowel maag, milt als darmen. Het stimuleert de spijsvertering en bevordert de verbranding van calorieën. Daarbij verwijdert het gif- en afvalstoffen uit je lichaam en zorgt het voor een mooie huid. Drink daarom per dag 1,5 liter gemberthee.

Bereidingswijze

Breng 1,5 liter water aan de kook. Snij vier schijfjes van de ongeschilderde verse gemberwortel af. Giet het gekookte water in een thermoskan en voeg de schijfjes gember toe. Laat de schijfjes minimaal tien minuten trekken, maar verwijder deze niet. Het gezonde gemberdrankje is zowel warm als afgekoeld te drinken.