

# DE GRAND PRIX DER FITHEID

-tekst: Natasja Geelen /

**Fit zijn is van alle tijden, fit zijn geldt als voordeel in alle beroepen, in alle vrijetijdsbestedingen. Fitheid is goed voor de gehele mensheid. Geen dilemma over de mythe van onze gezondheid. In deze tijd van drukte en hectiek enerzijds en de individualiteit anderzijds, schiet het sporten en gezond eten er echter in meer of mindere mate wel eens bij in. Peter Stox van Intratuin en Marcel van Rijswick van Rijmar in Roermond zijn beide gepassioneerde coureurs die hun ziel en zaligheid aan de autosport verloren hebben. Na een eerdere korte kennismaking met Personal Trainer Yvette Mulders, zocht Peter Stox enkele maanden geleden opnieuw contact met Yvette Mulders. Zijn vraag was kort en bondig: “Ik wil voor Pasen, 16 kilogram kwijt. Kun jij dit regelen?”**

## **Optivita als tijdelijke ‘Heilige Koe’**

De vraag van Peter Stox komt niet in een vlaag van gezondheidswaanzin. Wetende wat de autosport vraagt van een coureur, is de wil om hernieuwde en constante fitheid en gezondheid duidelijk aanwezig. Sportman als hij is, heeft hij een niet te misverstane deadline: voor de eerste race in het paasweekend fit zijn op zowel mentaal als fysiek vlak. De doelen worden in januari 2010 gesteld en de training kan beginnen.

Yvette Mulders is op weg om een begrip te worden in de wereld van Personal Trainers in het zuiden des lands. Dit heeft ze te danken aan haar nuchtere kijk op dat wat gezondheid behoort te zijn: een fit evenwicht in lichaam en geest, zonder rare fratsen. Gezond en met mate eten, bewegen in combinatie met persoonlijke aandacht. Elk van haar opdrachtgevers is uniek en wordt ook zo behandeld. Met een persoonlijk afgestemd voedingspatroon, een customized trainingsprogramma dat wekelijks wordt aangepast aan de vorderingen die worden gemaakt. Daarbij is Yvette prettig in de omgang, een motivator en als het moet de ‘stok achter de deur’. Naast veel directeuren en managers uit het Limburgse en Brabantse zakenleven, traint ze ook zanger en componist Guus Meeuwis.

## **De doelen gesteld**

Samen met collega-coureur Marcel van Rijswick, start Peter Stox de Personal Training in januari 2010. Marcel: “In de autosport is fitheid een vereiste. Je moet voortdurend geconcentreerd blijven onder zware omstandigheden van bijvoorbeeld de hoge temperatuur en de constante snelheid.” Peter onderschrijft dit: “Het lijkt voor buitenstaanders soms een peulenschil. Echter de energie en concentratie die het vergt van een coureur is moeilijk te beschrijven. Het zit hem ook vooral in de vereiste van continue alertheid en conditie, zodat het concentratievermogen optimaal blijft. Wanneer je fysiek en mentaal sterk bent, zie je dit onmiddellijk terug in de prestatie.”

## **Over zware tijden en hallelujamomenten**

Yvette van optivita werkt op basis van persoonlijke aandacht en stemt niet alleen het voedingsschema per individu samen, ook de trainingen worden op maat gemaakt. Ze traint zonder uitzondering in de buitenlucht. Peter en Marcel volgen een looptraining, wielrennen en maken de combinatie met spierversterkende oefeningen. Ze volgen het voor hen ontworpen voedingschema. Het resultaat na twaalf weken trainen liegt er niet om: beide heren zijn maar liefst 12 kilogram lichter, voelen zich beduidend energiever en zitten uitstekend in het mentale vel. Peter: “Met name de eerste twee weken vond ik zwaar. Je moet toch wel veel laten, wat je dan later weer niet meer mist. Ook de laatste loodjes van het traject zijn pittig. Het eten gaat prima echter je moet nog dieper gaan om je doel te bereiken. Je lichaam went snel aan goede gewoonten.” Marcel vertelt dat ook hij de eerste week als zwaar heeft ervaren: “Met name het aanwennen van een andere voedingsgewoonte. Het klinkt zo cliché, het is wel zo. Je moet opnieuw leren om met mate te eten en te letten op dat wat je aan eten naar binnen werkt.” Uiteindelijk moet je een doel voor ogen houden

en weten wat je wilt bereiken en dat gevoel ook kunnen vasthouden. Dan houdt de motivatie en wilskracht aan en zijn er ook 'hallelujamomenten'. Marcel: "Ik had dat moment na twee weken. Toen de eerste drie kilogram verdwenen was en mijn conditie met sprongen vooruit ging. Na zes weken was ik ruim 8 kilogram lichter. Geloof me: dat merk je niet alleen aan je lichaam, ook aan je toenemende energie en het feit dat je je goed voelt."

### **Verholen ijdelheid?**

De vraag aan de heren of de drijfveer toch niet een zekere ijdelheid is geweest, wordt ontkend noch bekrachtigd. Marcel: "Ik weet niet of we ijdel zijn. Ik ben in elk geval erg blij en tevreden met het behaalde resultaat en ga ook zeker mijn best doen om dit te behouden. Als je een ander doel voor ogen hebt buiten enkel het afvallen, zou ik iedereen dit aanraden. Het sporten kost je in het begin energie, al na een paar weken levert het je energie op!" Peter: "Er speelt zeker iets van ijdelheid mee, zeker wanneer je de keuze maakt om eraan te beginnen. Voor mij staan echter de prestatie en de verbeterde gezondheid op nummer één."

De intensieve periode van twee keer per week trainen met Yvette Mulders van Optivita zit er inmiddels op. Is het gestelde doel door de heren behaald? Yvette: "Beide mannen hebben heel veel inzet getoond, elkaar gestimuleerd, van iedere training een feestje gemaakt en naast alle grappen ongekend hard gewerkt. Het gewicht is niet het belangrijkste in het gehele traject. Daar moet je het niet alleen voor willen doen. Zowel Marcel als Peter hebben op drie belangrijke gebieden uitstekende vooruitgang geboekt: fysieke gesteldheid, conditie, concentratievermogen. En natuurlijk ben ik trots te kunnen melden dat beide heren coureurs na deze maanden hard werken uiteindelijk ruim 12 kilogram kwijt zijn geraakt, ze stralen."

Tot slot voegt Peter hieraan toe: "Ons behaalde resultaat is ook te danken aan Yvette. Haar manier van werken is persoonlijk, ze is oprecht betrokken bij het hele traject, de voortgang en ze speelt snel in op gemoedstoestanden. Ik raad iedereen aan om met haar te werken. Zorg wel voor de juiste motivatie en heb de wil om door te zetten!"



**Voor meer informatie over Yvette Mulders:**  
[www.optivita.nl](http://www.optivita.nl) of [info@optivita.nl](mailto:info@optivita.nl)