



Leidse coacht
bij veranderen
van leefstijl

Beweeg je leven

Wie heeft het zichzelf op 1 januari niet voorgenomen om af te vallen? Dus nemen we massaal een abonnement op de sportschool en beginnen we met eiwitshakes, crashdiëten en Sonja Bakker. Leefstijlcoach Marjoleine Klapwijk wil er allemaal niets van weten. Haar motto: beweeg je leven en eet gewoon.

Sinds twee jaar heeft de Leidse haar eigen praktijk. Ze ontwikkelde een programma, gebaseerd op individuele coaching, gewoon gezond eten en 10.000 stappen per dag. „Het loopt storm”, zegt ze lachend. Klapwijk heeft het als leefstijlcoach zo druk dat ze haar baan als maatschappelijk werker in het LUMC opgaf en zich fulltime op haar eigen praktijk richtte. „Dit is wat ik echt leuk vind. Ik wil mensen begeleiden in het veranderen van hun leefstijl.” Die leefstijl komt in het kort neer op 10.000 stappen lopen per dag, drie keer in de week aanvullend een half uur matig intensief bewegen (bijvoorbeeld fietsen, in de tuin werken, sportschool) en voldoende gezond eten. „Ik weet het, het klinkt niet spectaculair. Mensen die voor het eerst bij me komen, vragen zich

soms af of ze hier de oorlog mee moeten winnen. Maar juist omdat het een realistisch programma is, werkt het en kunnen mensen het volhouden. Een kilo per week afvallen is realistisch.”

Het programma 'Beweeg je leven!' duurt zes maanden, maar veel cliënten blijven daarna leven volgens dit principe, waarna hun gewicht stabiliseert. Tijdens het eerste consult maken Klapwijk en de cliënt afspraken over bewegen en voeding. In een logboek houdt de cliënt vervolgens alles bij wat hij eet, de stappen die hij dagelijks zet en de extra beweging die hij per week heeft. Om de twee weken volgt een gesprek met Klapwijk en in de andere weken stuurt ze een e-mail met tips en aandachtspunten. „We bespreken tijdens de consulten of iemand een eetbui heeft gehad, en waarom. We praten ook over de goede dingen, de boswandeling die gemaakt is bijvoorbeeld. Bij veel diëten en programma's ontbreekt deze begeleiding.”

Jojoën

Na het intakegesprek maakt Klapwijk voor elke cliënt een basismenu, dat maximaal 600 calorieën onder het normale eetpatroon ligt. „Iemand die 3000 calorieën gewend is, moet niet opeens naar 1400. Je lichaam gaat dan in de overlevingsstand en slaat alle reserves op. Bovendien is het niet vol te houden en de kans dat je gaat jojoën is groot.”

Het basismenu is eigenlijk heel simpel. Het is gebaseerd op gewoon gezond eten en vooral

geen honger lijden. Naast het basismenu krijgt de cliënt een lange lijst met variaties, die zijn in te passen in het menu. „Met dit menu krijg je de controle terug. Bovendien is het niet zo dat je niets mag”, vertelt Klapwijk, en ze laat de 'extraatjeslijst' zien. „In het basismenu is elke avond een biscuitje of koekje bij de koffie opgenomen. Drink je graag een wijntje? Prima, als je dat koekje laat liggen, mag je om de dag een glas wijn. Het gaat erom dat mensen weer leren kiezen. Neem ik nu een koekje? Dan laat ik straks een wijntje staan. Die keuzes zijn heel normaal, maar dat zijn we vergeten.”

Bewegen is het andere onderdeel van Klapwijk's programma. Ze werkt met het 10.000 stappen principe. Elke cliënt krijgt een stappenteller. Ze laat het kleine apparaatje zien dat ze aan de rand van haar spijkerbroek klikt. Amerikaans onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die dagelijks een half uur extra wandelen meer gewicht verliezen dan mensen die intensief gaan sporten. „Tijdens het wandelen verbrand je meer vet. Dat begint meteen, terwijl je bij intensief sporten eerst koolhydraten verbrandt en pas na twintig minuten vet.”

Ze vertelt over een cliënt die 25 kilo is afgevalen. „Hij woont in Oegstgeest. In plaats van dagelijks te fietsen naar het station in Leiden, loopt hij nu. Het hoeft niet moeilijk te zijn. Stap een bushalte eerder uit, ga wandelen tijdens je lunchpauze. De stappenteller kan daarbij een stimulans zijn. We zeggen vaak dat we geen tijd hebben om te bewegen, maar dat is niet waar.”