



Marguerite:

Ik heb eigenlijk mijn hele leven al te maken met overgewicht. Ik heb talloze diëten uit-geprobeerd met het bekende jojo-effect tot gevolg. In de winter van 2021 ben ik naar de huisarts gegaan om hulp te vragen bij het bereiken van een gezonder gewicht. Op advies van de huisarts heb ik me toen aangemeld voor SLIMMER, een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) voor volwassenen. Ik koos bewust voor het tweejarige traject, zodat ik langdurig een stok achter de deur zou hebben om de adviezen vol te houden.

Wytse is de fysiotherapeut-leefstijlcoach die mij samen met anderen uit mijn SLIMMER-groep op weg heeft geholpen naar het maken van andere keuzes voor een gezonder leven. We hebben het niet alleen over voeding of bewegen gehad, maar ook over omgaan met situaties waarin je weer terugvalt in 'oud' gedrag. Voor mij was dat bijvoorbeeld: hoe blijf je bewegen als het buiten slecht weer is?

Ondertussen ben ik ruim een jaar verder en zo'n 10 kilo lichter. Aan mijn eetpatroon is niet zoveel veranderd.

De grote ommezwaai is voor mij meer bewegen! Naast een loopje tussen de middag (in een hoog tempo weliswaar) kies ik nu minder voor de auto en pak ik vaker de fiets. Grootste winst? Niet alleen kilo's eraf, maar toch ook echt lol in meer bewegen.

Verderop in dit nummer geeft de fysiotherapeut-leefstijlcoach van Marguerite een toelichting op de interventie (zie pag. 25).

vervolg van pag. 11

Foto: Wiep van Apeldoorn



Wytse Brongers, manager fysiotherapie, fysiotherapeut en leefstijlcoach (GLI) bij Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra, Utrecht

Fysiotherapeut-leefstijlcoach Wytse Brongers:

In het voorjaar van 2021 maakte ik kennis met Marguerite. Een gemotiveerde pensionado die vol goede moed aan de slag wilde gaan om een gezondere leefstijl te ontwikkelen aan de hand van het SLIMMER-programma (GLI). En dat doet ze nog steeds met succes!

Aan het begin van het traject was Marguerite nog herstellende van een knieblessure. Ze had nota bene op haar laatste werkdag haar knie verdraaid. Dat is balen, zou je denken, maar Marguerite liet zich niet uit het veld slaan en bleef kijken naar de mogelijkheden om haar leefstijl te verbeteren. Haar doel was niet alleen meer bewegen, maar ook om er meer plezier in te krijgen. Het enthousiasme over haar bereikte successen wist ze ook op de andere deelnemers van de SLIMMER-groep over te brengen. Ook motiveerde en inspireerde ze de anderen met foto's van haar eigen gezonde recepten, gerechten en beweegactiviteiten.

Als fysiotherapeut-leefstijlcoach heb ik een coachende rol, waarbij ik mijn fysiotherapeutische kennis en ervaring goed kan gebruiken bij het begeleiden van deelnemers met blessures of aandoening(en). Marguerite is voor mij een mooi voorbeeld van een GLI-deelnemer die zelf aan het roer staat op weg naar een gezonde leefstijl. Als fysiotherapeut-leefstijlcoach heb ik genoten van haar ontwikkeling en haar actieve bijdragen aan het GLI-traject. En o ja, ik heb zelf ook nog een paar van haar recepten bewaard...

Meer weten over de GLI-aanpak? Neem contact op met Wytse Brongers (WBrongers@lrjg.nl).