

1 Wie zijn wij?

Onze visie en onze manier van werken

Carel: ontdekkingsreiziger

Als kind wilde ik ontdekkingsreiziger worden. Opgegroeid in Rotterdam-Zuid, met een vader die in de haven werkte, waande ik me in mijn kleine slaapkamer als een onderzoeker die de binnenlanden van Afrika doorkruist. Ik las de boeken van Henry Morton Stanley die op zoek ging naar de verdwenen dr. Livingstone. Ik wilde weten hoe de aarde en het heelal en het menselijk lichaam gevormd waren. Maar ik was ook een kind met vele medische klachten en ik had er al op jonge leeftijd talloze doktersbezoeken op zitten. Het ging vaak om vage ondefinieerbare buikklasten. Ik werd erdoor geconfronteerd met de beperkingen die zo'n klacht met zich mee kan brengen. Tegelijkertijd zocht ik op jonge leeftijd de grenzen van mijn kunnen op. Ik omarmde verschillende vechtsporten en trainde spartaans.

Eenmaal werkzaam als fysiotherapeut met een goedlopende praktijk bleef ik mijzelf vragen stellen en ik stimuleerde patiënten datzelfde te doen. Ik zag patiënten opknappen na een goede massage en door de juiste beweegadviezen, om vervolgens weer terug te zakken in de oude situatie. Meer en meer wilde ik hun vicieuze cirkel doorbreken; de cirkel van passiviteit en een slechte leefstijl die leidt tot gezondheidsklachten. Ik volgde opleidingen op het gebied van psychotherapie, bezocht zo'n beetje alle trainingsgoeroes, bestudeerde acupunctuur, hormonenleer en eigenlijk alles wat maar met gezondheid en fitheid te maken kan hebben. Mijn diepere drive is om mensen beter te maken. Maar in de praktijk zag ik dat ziekte en ongemak vaak in stand blijven.

Om mijn kennis te delen en te verruimen, besloot ik mensen op te leiden. Ik ging trainingen verzorgen bij onder andere de Nationale Politie en Defensie en bij andere bedrijven en organisaties. Honderden boeken las ik en wetenschappelijke ontwikkelingen volgde ik

op de voet. Kroon op ons werk is dat wij voor de Nationale Politie mede het programma "Mentale Kracht" hebben mogen ontwikkelen, dat door ruim 48.000 politiemedewerkers is gevolgd. En aansluitend daarop hebben wij inhoudelijk het vitaliteitsprogramma voor de politie ontwikkeld: "Eet je fit", "Denk je fit", "Beweeg je fit" en "Slaap je fit".

Ik heb heel veel verschillende mensen gezien in mijn leven. Tobbers met een "versleten" knie of rug én toppers op weg naar het hoogst haalbare. Al deze mensen ben ik dankbaar. Het meeste heb ik geleerd van mensen die mij het vertrouwen schonken en feedback gaven op hun weg naar meer gezondheid en vitaliteit. Ze waren mijn inspiratiebron tot het schrijven van dit boek.

In 1983 ontmoette ik mijn andere grote inspiratiebron: Coriene, vriendin, partner en collega voor het leven en moeder van onze drie kinderen. Zij bracht mij de relativerende rust die ik nodig had. En zij putte uit dezelfde inspiratiebron: de passie voor gezondheid en fitheid. Zij is meer van de details en houdt ervan om iets minutieus uit te zoeken. En ik probeer dat dan weer uit in de praktijk. Coriene liet me zien dat er meer in het leven is dan bewegen en een goede mindset. Ze bracht me naast rust veel kennis en verdieping via een hele belangrijke, maar nog ontbrekende schakel: gezonde en vooral lekkere voeding.

Een belangrijk moment in mijn leven kwam in 1994. Ik woonde destijds in Nieuw-Zeeland en maakte kennis met een trots volk: de krachtige Maori's. Ik zag in de volkswijken veel passieve obese Maori's die veel te veel dronken. Deze passiviteit, gepaard gaand met veel stress door hun sociale status en een hoge consumptie van westers welvaartvoedsel, dreef het gros naar de rand van het bestaan. Wat een verschil met de groep Maori's die een ander pad kozen en hun van nature sterke lichaam gebruikten om grote dingen te bereiken in de topsportwereld. Ik zag echter dat de meeste mensen met hun genetisch krachtige bodytype erg ver van hun natuur afstaan. Deze ervaring bracht me tot de eerste ideeën over de interactie tussen een bodytype en modern westers welvaartgedrag.

Ik zag dat de meeste mensen met hun genetisch krachtige bodytype erg ver van hun natuur afstaan.

Mijn diepere drive is om mensen beter te maken.



De Maori's, een trots en krijgshaftig volk uit de Pacific dat zich vroeger gevestigd heeft in Nieuw-Zeeland. Door het aannemen van een westerse leefstijl, lopen zij een hoog risico op het ontwikkelen van overgewicht. Speelt hun genetische constitutie daarin een rol?

Coriene: altijd op zoek naar een integrale aanpak

Ook ik was al jong geïnteresseerd in gezondheid en het menselijk lichaam. Kwam dat doordat ik in Pernis opgroeide, het dorpje dat meer schoorstenen dan inwoners telt? Kwam het omdat ik zag hoe mijn moeder bij elke wasbeurt het zwarte roet van de waslijn moest schrapen? Ik stelde mezelf steeds vaker vragen over wat de invloed van het leven onder de industriële rook, met constant achtergrondlawaai en altijd en overal licht (ook dus 's nachts), zou kunnen zijn op onze gezondheid. Misschien is dat mijn drijfveer geweest.

De fascinatie voor gezondheid in relatie tot de biologie en onze omgeving, is in elk geval gebleven. Nog steeds ligt er altijd wel een stapel boeken op mijn nachtkastje: vakliteratuur met de laatste inzichten over een bepaald stofje in het menselijke lichaam of de werking van een orgaan.

In de jaren tachtig ben ik opgeleid tot voedingskundige en diëtist,

later heb ik die studie aangevuld met veel opleidingen over orthomoleculaire voedingsleer en hormonen. Ik werkte als leidinggevende in een psychiatrische instelling en in een verzorgingstehuis. Alle rages en theorieën over voedsel en diëten heb ik voorbij zien komen, van de vetfobie tot Sonja Bakker en het tellen van calorieën. Ik zag dat mensen zich steeds op nieuwe diëten stortten, maar al snel weer terug bij af waren. Ik heb gezien wat gezonde en ongezonde voeding met mensen kan doen: het kan je simpelweg maken of breken. Voeding levert de bouwstenen voor elke cel in je lichaam. En je brein is ook een onderdeel van dat lichaam, dus zie je de effecten van gezonde voeding terug op zowel fysiek, mentaal en zelfs emotioneel niveau.

GEMS: naar een allesomvattende aanpak

Samen ontwikkelden wij onze visie op leefstijl; gebaseerd op de zogenaamde *integrale benadering*. Dat wil zeggen dat veel problemen meerdere invalshoeken en oorzaken kennen en het effect van interventies toeneemt wanneer je meerdere oorzaken tegelijkertijd aanpakt.

We startten zestien jaar geleden ons eerste eigen opleidingsinstituut en trainden honderden cursisten, die op hun beurt weer duizenden cliënten hebben begeleid. We ontdekten al vroeg dat een advies dat voor de één gold, niet werkte voor een ander. Soms werden we ingehaald door de wetenschap en moesten we onze ideeën aanpassen. Veel vaker bevestigde het onderzoek dat we op de goede weg zaten, omdat mensen inderdaad veel van elkaar verschillen en een ééndimensionale aanpak niet werkt. Niet voor niets is er sinds maart 2017 bij de Erasmus Universiteit een leerstoel voor leefstijlinterventies, gebaseerd op de integrale geneeskunde. Juist omdat wij mensen niet gelijk zijn. Die integrale aanpak wordt gemeengoed, zo zien we om ons heen. En dat terwijl dit, zoals gezegd, in oude oosterse geneeswijzen al honderden jaren geleden het geval was.

We schreven de afgelopen dertig jaar duizenden pagina's cursusmateriaal. Dit boek is een selectie van het beste uit dit alles, afgestemd

We ontdekten al vroeg dat een advies dat voor de één gold, niet werkte voor een ander.

Sport en Kennis



Deze preview is een gedeelte uit het boek:

Leefstijladviezen afgestemd op je bodytype
Eet, beweeg, slaap en ontspan je fit

[Meer informatie](#)

Voor meer artikelen en andere uitgaven kunt u terecht op www.sportenkennis.nl