

Flessenpost column januari 2020

Allereerst een gelukkig Nieuwjaar aan iedereen van iedereen. Dat 2020 maar een (nog) beter jaar worden dan 2019!

En wat een geluk dat ik dan ook de mijn eerste column als Buurtsportcoach mag schrijven in Flessenpost dit jaar.

Mijn column gaat over goede voornemens en waarom ze eigenlijk nooit werken

Vorig jaar zat ik tijdens het kerstdiner naast mijn moeder en we hadden het over de voornemens voor 2019. Mijn moeder zei: "In januari ga ik echt beginnen met sporten en veel meer bewegen, afvallen, gezond eten en veel minder drinken" U moet weten dat mijn moeder een echte Bourgondische inslag heeft en waar eten is gezelligheid en andersom.

U raad het natuurlijk al: mijn moeder is weliswaar 1 maand lid geworden van de sportschool, is zelfs wat aangekomen, beweegt nog steeds niet heel veel en qua eten en drinken is er niet veel veranderd.

Waarom leggen we ons zelf iets op terwijl wij eigenlijk weten dat hier toch (bijna) niets van terecht komt?

Ik denk dat ik daar wel een verklaring voor heb, voornamelijk uit eigen ervaring maar ook omdat ik mij de afgelopen jaren hierin verdiept heb.

Voornemens zijn natuurlijk plannen die we binnenkort willen GAAN doen. Of dat nou iets is wat we zelf graag willen of ons toch wel door anderen is verteld dat het handig is om het te gaan doen....

Denk er maar eens aan, de voornemens die we maken zijn eigenlijk nooit concreet. We zeggen: ik ga minder drinken, gezonder eten, stoppen met roken en ga beginnen met sporten. Dat is nogal wat om mee te beginnen in het nieuwe jaar, na de vakantie of na mijn verjaardag.

De lat die je jezelf oplegt is behoorlijk hoog op deze manier. En naast een drukke baan, druk gezinsleven en sociale contacten die ook van alles van je vragen maak je het jezelf niet makkelijk.

Maar wat werkt dan wel hoor ik u denken?

Bedenk wat u heel graag wil, waar zou u echt blij van worden?

En heeft u iets bedacht?

Bijvoorbeeld: u wilt gaan afvallen! Super dat u dit aangeeft en dat u hier iets mee wilt doen.

Waarom wilt u eigenlijk afvallen? Is dit omdat de gewrichten pijn gaan doen of dat die ene broek niet meer past?

MAAK HET KLEIN! Leg niet gelijk de lat te hoog maar leg m iets lager zodat u er ook overheen kunt want daar worden we met zijn allen veel gelukkiger van.

Waar je ook gelukkig van wordt is iets doen wat bij je past. Als je wilt afvallen maar je houdt ook van lekker eten, misschien is het dan voor u om 3x p.w. een dag in te plannen waarin u naast de normale 3 maaltijden geen tussendoortje neemt. Spreek met u zelf af wanneer deze dagen zijn zodat u bij opstaan al weet wat u met uzelf heeft afgesproken!

Als je wilt gaan sporten, kies dan iets wat je echt leuk vindt want dan hou je het ook langer vol. Daar kunnen wij u natuurlijk bij ondersteunen met ons diverse contacten met sportaanbieders in de buurt. Weet u nog niet zo goed wat bij u past? Kom dan meedoen met ons Fit& Vitaal programma's in 2020 dan ontdek u mogelijk waar u goed in bent en wat u gelukkig maakt in de sport.

Tot binnenkort. Eefke *