



Zoveel eten en toch afvallen!

Henk van de Kolk is al ruim 11 jaar in dienst van Kattenberg Verhuizingen in Nunspeet. Eerst als vakantiekraacht, daarna als chauffeur/verhuizer en de laatste vijf jaren als allround kantoormedewerker. Zijn werkzaamheden variëren van verkoop binnendienst, wagenparkbeheer tot planning. Sinds het leefstijlprogramma Toekomst Voor Mezelf is opgestart bij Kattenberg is Henk een enthousiast deelnemer!

'Dat er bij mij enkele kilo's af moeten was me wel duidelijk,' vertelt Henk. 'In het verleden heb ik al meerdere afvalpogingen gedaan, helaas zonder succes. Een streng dieet is gewoon niet te doen! In het adviesgesprek met een consultant heb ik mijn uitdaging om af te vallen aangegeven en daarin krijg ik nu een stuk persoonlijke coaching. Inmiddels heb ik een voedingsdagboek ingevuld en aan

de hand daarvan tips gekregen hoe ik mijn voedingspatroon kan verbeteren. Ik ontbijt nu elke ochtend met yoghurt en een stuk fruit en ik verdeel mijn boterhammen beter over de hele dag. Wat me opvalt en waar ik echt versteld van sta, is dat je nog zoveel mag eten en toch kunt afvallen. Waarschijnlijk gaat het afvallen wat langzamer, maar het is zoveel beter vol te houden! Door de week gaat het overigens heel goed, maar de weekenden zijn best lastig. Dan wil ik nog wel eens naar een zak chips of vette hap grijpen.'

'Naast het letten op mijn voeding wil ik ook meer gaan bewegen. Ik heb vroeger altijd veel gesport, ik deed aan waterpolo en voetbal. Vanaf het moment dat ik ging werken werd het sporten steeds minder. Best jammer! Nu wil ik twee keer in de week gaan wandelen. Wanneer het wandelen goed gaat, wil ik overgaan op hardlopen en dit gaan opbouwen aan de hand van een trainingsprogramma. Daar-

naast wil ik een mountainbike aanschaffen om samen met een paar mensen te gaan fietsen. Je hoort het, plannen genoeg om meer te gaan bewegen!' lacht Henk.

'Het bewustzijn van een gezonde leefstijl zit bij mij al goed tussen de oren. Dit komt ook omdat ik bijna zes maanden geleden vader ben geworden van een zoon. Dan sta je wat meer stil bij je verantwoordelijkheden. Hoe belangrijk het is om serieus om te gaan met je lichaam en gezondheid.

Dit leefstijlprogramma vind ik dan ook een positief gebaar van de werkgever naar de medewerkers. Je merkt ook aan de reacties van de mensen dat het gebaar gewaardeerd wordt. Er wordt over gesproken binnen het bedrijf en je ziet dat medewerkers bewuster zijn van hun leefstijl, een mooie ontwikkeling,' aldus Henk.

PERSOONLIJKE VERZORGINGSTIP

Uit onderzoek blijkt dat flossen niet efficiënt is bij het voorkomen van tandvleesontsteking en gaatjes. Wat helpt wel?

Het poetsen van je tanden met een borstel blijft gewoon de beste methode. Wanneer je met de borstel moeilijk tussen de tanden komt, gebruik dan een tandenstoker of tandrager. Een tandrager is een klein borsteltje waarmee je tussen je tanden kunt komen. Gebruik flosdraad alleen voor ruimtes tussen de tanden die te nauw zijn om met een borstel, stoker of rager te reinigen. Hierdoor verklein je de kans op tandvleesontsteking; één van de belangrijkste oorzaken van aderverkalking en hartaandoeningen! Bacteriën in tandplak kunnen namelijk via het tandvlees in de bloedstroom komen en in de aderen ontstekingsreacties veroorzaken. Door je tanden en tandvlees goed te verzorgen, houd je niet alleen je mond gezond maar ook de rest van je lichaam!

BEWEEGTIP

Mensen die lol hebben in bewegen, halen dáár hun motivatie uit!

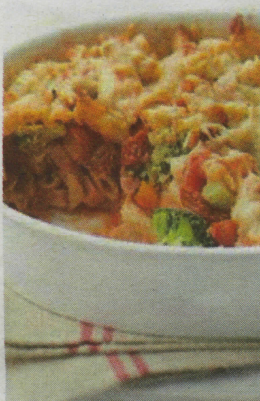
Voordat je begint met een trainingsprogramma of een bepaalde sport is het handig jezelf af te vragen: welke vorm van bewegen past bij mij? Ben je een groepsmens, dan sluit bewegen in teamverband bij een club of fitnesscentrum goed aan. In je eentje joggen heeft dan weinig kans van slagen. Houd je van competitie? Maak dan gebruik van die eigenschap en zoek de uitdaging in sporten met een wedstrijdelement. Ga je liever solo, denk dan eens aan schaatsen, skeeleren, zwemmen of fietsen. Probeer dus rekening te houden met de lichamelijke en psychische factoren, zoals lichaamsbouw en je persoonlijkheid, bij het kiezen van de voor jou best passende sport. De juiste activiteit bepaalt het succes!

WWW.TOEKOMSTVOORMEZELF.NL

Deze pagina is een bijdrage van Oude Vrieling Gezondheidsmanagement B.V. en TVM verzekeringen.



RECEPT - PASTA MET HAM OVENSCHOTEL - UIT HET RECEPTENARCHIEF OP TOEKOMSTVOORMEZELF.NL



Bereiden

Oven voorverwarmen op 225°C. Penne koken volgens aanwijzing op verpakking, voeg de laatste 6 minuten de broccoli toe. Giet de penne en broccoli af en schep ze in de ovenschaal om met de zongedroogde tomaten, de tomatenblokjes met vocht en de hamblokjes. Meng de gemalen kaas met de knoflook en wat zout en peper. Verdeel dit over het gerecht en druppel er 1 eetlepel olie

uit het potje gedroogde tomaten over. Zet de schotel 20 minuten in de oven tot het kaaslaagje bruin en krokant is geworden. Serveer het gerecht warm.

Bevat per eenpers. portie

Energie 500 kcal
Eiwit 37 g
Vet 16 g
Koolhydraten 52 g

Bereidingstijd

15 minuten + oventijd

Ingrediënten: 4 personen

250 g volkoren penne
500 g broccoli, in roosjes en stelen in blokjes
100 g zongedroogde tomaten, (pot 295 g), in reepjes
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 duopak hamblokjes (250 g)
1 zakje gemalen kaas belegen kaas 30+ (150 g)
2 tenen knoflook, fijnge-sneden

Materialen

Ovenschaal 2l, ingevet

2012 juni