De Brug naar vitaliteit



Mattijn de Herdt is personal trainer en coach. Vanuit zijn dagelijkse werk met mensen deelt hij in 'De Brug naar Vitaliteit' praktische inzichten over fitheid, gezondheid en een vitaal leven.

Van goede voornemens naar goede gewoontes

"Vanaf maandag ga ik het anders doen."

Misschien heb je die zin zelf ook weleens uitgesproken. Vanaf maandag weer sporten. Gezonder eten. Een paar kilo afvallen. Meer tijd maken voor jezelf. Eerder naar bed.

Vol goede moed beginnen we eraan. De eerste dagen gaat het prima. Tot het druk wordt op het werk, de kinderen aandacht vragen, je slecht hebt geslapen of het gewoon even tegenzit. En voor je het weet, zijn je goede voornemens weer verdwenen. Herkenbaar?

Het bijzondere is dat de meeste mensen eigenlijk best goed weten wat gezond gedrag is. We weten dat bewegen goed voor ons is, dat slaap belangrijk is en dat gezonde voeding bijdraagt aan een fit en energiek lichaam. Maar weten wat goed voor je is, betekent nog niet dat je het ook daadwerkelijk doet.

Je hebt niet meer motivatie nodig

Een veelgemaakte fout is wachten op motivatie. Alleen... motivatie is niet iedere dag aanwezig. De ene dag heb je zin om te sporten, de andere dag wil je na een lange werkdag vooral op de bank.

Gewoontes werken anders. Die maak je onderdeel van je dagelijks leven.

Niet: "Ik moet meer bewegen." Maar: "Na het avondeten maak ik een wandeling."

Niet: "Ik moet gezonder eten." Maar: "Bij mijn lunch kies ik standaard voor een gezonde basis."

Het verschil lijkt klein, maar juist daarin zit de kracht.

Begin kleiner dan je denkt

Wanneer mensen iets willen veranderen, beginnen ze vaak te groot. Vijf keer per week sporten, nooit meer snoepen of hun complete voedingspatroon omgooien. Dat klinkt daadkrachtig, maar is vaak moeilijk vol te houden.

Duurzame verandering hoeft niet spectaculair te zijn. Een kleine verandering die je maanden volhoudt, levert uiteindelijk meer op dan een enorme verandering die je na twee weken opgeeft.

Je hoeft dus niet je hele leven om te gooien. **Begin met één gewoonte en bouw van daaruit verder.**

De 14-dagen uitdaging

Wil je het niet alleen lezen, maar ook proberen? Doe dan de komende 14 dagen dit:

1. Beweeg iedere dag 20 minuten extra. Een wandeling, fietsen, tuinieren of actief spelen met je kinderen. Het hoeft geen training te zijn.

2. Maak één maaltijd per dag bewust gezonder. Voeg bijvoorbeeld extra groente toe, kies voor een goede eiwitbron en drink water in plaats van een calorierijke drank.

3. Plan twee vaste beweegmomenten in je agenda. Een wandeling, sportschool, thuisworkout of andere activiteit. Behandel deze afspraak met jezelf net zo serieus als iedere andere afspraak.

Niet perfect. Wel twee weken volhouden.
Want vitaliteit draait niet om één perfecte dag. Het draait om de keuzes die je steeds opnieuw maakt.

Gezonder leven begint niet op maandag. Het begint op het moment dat je besluit om één kleine verandering daadwerkelijk uit te voeren.
Dat is voor mij de brug naar meer vitaliteit.

Mattijn de Herdt
Herdtsports.nl
herdtsports@gmail.com

HERDT SPORTS