

Fitter met #hierwordikfit

Nog actiever bezig zijn met mijn gezondheid. Dat was de reden waarom ik meedeed aan het unieke vitaliteitsprogramma #hierwordikfit. We hebben dit programma vanuit ArboNed samen met FC Emmen ontwikkeld. Ik was vanuit mijn functie dus natuurlijk ook nieuwsgierig naar wat de andere deelnemers van ons programma vonden. Hadden wij de juiste verwachtingen gewekt?

Ik kan nu volmondig zeggen: ja! Een kwart van de deelnemers zet nu meer dan 10.000 stappen per dag. Bij de start haalde niemand dat nog. En wat denk je van slapen? Bij de start zat het merendeel aan krap 7 uur per nacht. Aan het eind verlengde een aantal dit zelfs tot 9 uur per nacht. Maar liefst 83 procent van de deelnemers voelde zich gezonder en fitter.

Ook ik ben dankzij #hierwordikfit bewuster met mijn leefstijl bezig. Op advies van onze gezondheid- en vitaliteitsdeskundige Marlies Krikke heb ik meer structuur in mijn leven gebracht. Ik ga op vaste tijden hardlopen, let bewuster op wanneer ik naar bed ga en zet vaker gezonde producten op mijn boodschappenlijstje.

En kijk eens naar deelnemer Jaap. Hij kan na zijn deelname aan #hierwordikfit zijn hartmedicijnen echt laten staan. Hij heeft in 9 weken bewust aan zijn leefstijl gewerkt en houdt dat vol. Benieuwd naar Jaaps verhaal of wat #hierwordikfit voor u kan betekenen? Kijk dan op www.arboned.nl/hierwordikfit. ■

Barry Boelens

Senior Salesmanager ArboNed

