

Project You

Langestraat 4, 2235 Houtvenne
0491 49 69 77

projectyou@outlook.com
www.project-you.be



Mensen hebben altijd meer aandacht voor hun fysieke en mentale welzijn, maar weten niet altijd hoe ze daaraan moeten beginnen. Lesley van Project YOU kan je daarin begeleiden.

GEZONDHEID - 'De ideologie achter Project YOU is om mensen bewust te maken van gezonde voeding. Mensen gebruiken vaak het excuus dat ze niet gezond kunnen eten omdat ze te weinig tijd hebben, maar je kan ook gezond eten met weinig tijd. Dat wil ik mensen laten inzien.'

'Project YOU gaat verder dan alleen maar gezonde gewoonten aanleren. Eigenlijk gaat het over sporten en voeding, maar dan niet noodzakelijk samen. Mensen moeten geen schrik hebben om tot bij mij te komen. Ben je te mager? Heb je te veel vetpercentage? Of wil je je voorbereiden op een bepaalde sportwedstrijd? Al die profielen kunnen bij mij terecht. Mensen moeten gewoon de eerste stap durven zetten. Qua sporten kunnen mensen bij mij terecht voor personal training, meestal in sessies van één uur. Mensen kiezen zelf hoe vaak ze een personal training inplannen, maar ik raad wel altijd aan om één à twee rustdagen in de week in te lassen. Anders is de kans op blessures te groot. Verder zijn er groepslessen, die doorgaan met mi-

nimaal vier personen en maximaal tien personen. Daar heb je natuurlijk ook begeleiding, maar in mindere mate dan bij de personal training. Groepslessen zijn daardoor iets losser dan de personal training.'

'Verder richt ik me op het geven van voedingsadvies en het opmaken van voedingsschema's. De voedingsschema's vertellen wat en wanneer je mag eten. Voor de wat bied ik altijd alternatieven aan en je mag natuurlijk ook een beetje schuiven in het tijdsschema, maar niet te veel. Belangrijk is dat mensen eigenlijk drie hoofdmaaltijden en twee à drie snacks per dag moeten eten.'

ADVIES - 'We starten altijd met een intakegesprek, wat ik gratis aanbied. Tijdens dat intakegesprek overlopen we een hele vragenlijst. Je kan daar best zo eerlijk mogelijk zijn, want zo ga ik je op de juiste manier kunnen begeleiden. Er zijn ook mensen die na het intakegesprek beslissen dat het toch niets voor hen is. Dat is spijtig, maar als de motivatie er niet is om te starten, dan ga ik ook niemand verplichten. Na het intakegesprek is het belangrijk om minstens één keer per maand samen te komen. Soms komt er wel eens een extra online gesprek tussen, maar het samenkomen zelf is heel belangrijk. Het is ook tijdens die momenten dat we kijken of er zaken aangepast moeten worden aan de opgemaakte schema's.'

'Ik zeg ook nooit dat mensen iets moeten doen. Ik geef advies en mensen kiezen zelf wat ze doen. Het is ook niet de bedoeling dat ik ze blijf begeleiden. Op korte termijn ben ik er om 'controle' uit te oefenen, wat betekent dat mensen het makke-



lijker volhouden, maar op lange termijn is het echt wel de bedoeling dat ze hun eigen ding doen in hun gezonde(re) levensstijl. Normaal gezien moet je op een half jaar een gezonder leven kunnen leiden.'

HOLISTISCH PROGRAMMA - 'Bij holistisch denken mensen vaak aan iets zweverigs, maar zo moet je het zeker niet bekijken. Het betekent dat we kijken naar het totaalplaatje. We kijken zowel naar het fysieke als mentale welzijn. Je kan beide zaken niet loskoppelen van elkaar, waardoor ze eigenlijk in elk abonnement naar voren komen. Als mensen veel stress hebben, dan raad ik hen aan om eens wat yogaoefeningen of ademhalingsoefeningen te doen. Dat heeft ook een enorme impact op je mentale welzijn. En ook slaap is belangrijk. Als je zowel fysiek als mentaal wil herstellen, zou je zeven à acht uur per nacht slaap moeten hebben. Samen proberen we zowel je fysieke als mentale welzijn aan te pakken. We gaan op zoek naar een gezonder leven, een mooi evenwicht tussen het fysieke en het mentale, en vooral naar een levensstijl die je zelf kan volhouden.'